



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA
FACULDADE DE TEOLOGIA
Instituto Universitário de Ciências Religiosas

MESTRADO EM CIÊNCIAS RELIGIOSAS
Especialização: Educação Moral e Religiosa Católica

JÚLIO DA COSTA GOMES

Fazer pela vida:
Experimentar viver com sentido (s)

Contributo para a unidade letiva 6, do 10º ano: “Um Sentido para a Vida”, do programa de escolaridade de Educação Moral e Religiosa Católica.

Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada
sob orientação de:
Prof. Doutora Maria Isabel Pereira Varanda

Braga

2018

Aos meus pais e aos Barrocos,
Pelas raízes profundas que à terra me fazem segurar.
À minha avó Adelaide,
Que para o céu me convida a olhar.

Aos amigos do coração,
pelo bom e belo ritmo que dão à minha vida,
pelo sentido e sentidos, de vida nova,
que me fazem já saborear!

Convite

Vamos, ressuscitados, colher flores!
Flores de giesta e tojo, oiro sem preço...
Vamos àquele cabeça
Engrinaldar a esperança!
Temos a primavera na lembrança;
Temos calor no corpo entorpecido;
Vamos! Depressa!
A vida recomeça!
A seiva acorda, nada está perdido!

(Miguel Torga,
Diário IX – 2 de abril 1961)

ÍNDICE

RESUMO	6
PALAVRAS - CHAVE	6
ABSTRACT	7
KEY - WORDS	7
 INTRODUÇÃO	 8
 CAPÍTULO I - MOTIVAR PARA IR E NÃO FICAR	 11
1. Sentir a terra, fazer caminho, nutrir os pés	11
<i>1.1. Sentir a terra</i>	11
<i>1.2. Fazer caminho</i>	16
<i>1.3. Nutrir os pés</i>	23
 CAPÍTULO II - NÃO FAZER FIGURA, MAS PERSONALIZAR	 26
2. A vida quando eu...	26
<i>2.1. Escuto: com o corpo todo</i>	26
<i>2.2. Vejo: para além do olhar</i>	33
<i>2.3. Toco: a vida à flor da pele</i>	38
<i>2.4. Saboreio: mel e fel</i>	44
<i>2.5. Inspiro: fragâncias (emanação) da criação</i>	48
Síntese	52
 CAPÍTULO III - ESCOLHER CRIAR... ESCOLHER VIVER	 53
3. Proposta pedagógica e didática para a lecionação da unidade letiva 6	
- Um Sentido para a Vida - do 10º ano de escolaridade	53
<i>3.1. Contextualização programática da Unidade Letiva</i>	53
<i>3.2. Descrição e contextualização da turma (10º B e C)</i>	54
<i>3.3. Planificação da Unidade Letiva</i>	56
3.3.1. Aula nº 1- Um Sentido para a Vida	57

3.3.2. Aula nº 2 - Viver o presente e projetar-se no futuro	
Vocação e sentido da vida	60
3.3.3. Aula nº 3 - Vocação: Escuta, resposta em liberdade	62
3.3.4. Aula nº 4 - Experimentar viver com sentido (s)	64
3.3.5. Aula nº 5/6 - À Procura do Sentido	69
3.4. <i>Avaliação da Prática Letiva</i>	72
3.4.1. Aula nº 1- Um Sentido para a Vida	72
3.4.2. Aula nº 2 - Viver o presente e projetar-se no futuro	
Vocação e sentido da vida	73
3.4.3. Aula nº 3 - Vocação: Escuta, resposta em liberdade	73
3.4.4. Aula nº 4 - Experimentar viver com sentido (s)	74
3.4.5. Aula nº 5/6 - À Procura do Sentido	75
CONCLUSÃO	76
BIBLIOGRAFIA	77
ANEXOS	81

RESUMO

Neste trabalho, escolhi esta unidade letiva, “*Um sentido para a vida*”, como um tema fundamental, no discernimento dos alunos de 10º ano, numa etapa importante das suas vidas. É tempo de um pré-anúncio. Um grande horizonte está eminente. Como perceber isso? Como estar preparado para acolher bem a nova etapa que se avizinha?

No tema *Fazer pela Vida: experimentar viver com sentido (s)*, procuro aprofundar três grandes questões: Quem? Como? Porquê?

Quem são aqueles a quem me dirijo neste trabalho e porque me dirijo a eles. No primeiro capítulo, abordarei a necessidade de motivar. Criar movimento e não ficar parado, desligado, sem sentido. Para isso é preciso pisar a terra, pés no chão e trilhar caminho.

Num segundo capítulo procuro responder à pergunta: Como? A vida tem de ter o nosso cunho pessoal, a nossa marca. Tudo isso se define no como eu experimento a vida. Como eu a sinto. Os sentidos aguçam a nossa sensibilidade e fazem com que sintamos a vida com toda a vivacidade. As lutas, as canseiras, o suor, o trabalho duro, a intensidade da respiração, o sabor do doce e do amargo, a dor e a alegria. Tudo transpira a vida. É necessário neste capítulo apresentar *modus vivendis* operacionais, que não nos deixem desistir, mas que nos deixem insistir.

Por fim, concluo respondendo à pergunta: Porquê? Tudo isto, tem um sentido e tudo isto, pode dar sentido? Estas escolhas são pessoais, únicas, e irrepetíveis e levam-nos até nós, à imagem de cada um.

PALAVRAS-CHAVE: motivação; sentido; sentidos; terra; caminho; criar; vida, vocação, liberdade.

ABSTRACT

In this work, I have chosen this teaching unit, "*A meaning for life*" as a theme in the discernment for students of 10th grade, at an important stage in their lives. It's time for a pre-announcement. A great horizon is eminent. How to perceive that? How to be prepared to welcome well the new stage that is approaching? In the theme Making for Life: trying to live with sense (s), I try to deepen three big questions: Who? Why? Because?

Who are those to whom I address this work and why I turn to them. At the first chapter I will address the need to motivate. Create movement and not stay stopped, turned off, no sense. For this is necessary to tread the earth, feet on the ground and tread path.

In a second chapter I try to answer the question: How? Life has to have our personal stamp, our brand. All this is defined in how I experience the life. How I feel it. The senses sharpen our sensitivity and cause feel life with all the liveliness. The struggles, the fatigues, the sweat, the hard work, the intensity of the breath, the taste of sweet and bitter, the pain and happiness. Everything transpires life. It is necessary in this chapter to present operational *modus vivendis*, which does not let us give up, but let us insist.

Finally, I would conclude by answering the question: Why? All this, has a meaning and all this, can give sense? These choices are personal, unique, and unrepeatable and take us to us, to the image of each one.

KEY-WORDS: motivation; feeling; senses; earth; way; create; life; vocation; freedom.

INTRODUÇÃO

Para o início da redação deste trabalho precisei de me inspirar no tempo. Parece estranho, mas foi o tempo que me ensinou! Esse grande escultor da vida foi ajudando a burilar cada ideia em bruto e toque a toque, como quem acaricia ou acarinha, foi dando rosto a este trabalho. É um trabalho feito com muito tempo. É uma intimidade entre letras e palavras, entre dias e noites, que gerou uma amizade grande entre mim e ele. Tem razão Saint Exupéry quando diz, no *Príncipezinho*, *foi o tempo que perdeste com a tua rosa que a tornou tão importante para ti*.

Escolhi a Unidade Letiva seis do ensino secundário, que tem como tema *Um Sentido para a Vida*. Logo que analisei os vários blocos do ensino secundário, este chamou-me particular atenção. À partida, queria lidar com alunos mais jovens, e saber quais as suas dúvidas, os seus sonhos e projetos. Esta Unidade Letiva, despertou em mim um cem número de ideias soltas que registei logo em papel. Jovens, cheios de projetos e sonhos, com decisões importantes a tomarem a cada instante. Escolhas que decidem um caminho mais preciso.

A Escola Emídio Garcia, onde lecionei, tem turmas de secundário a frequentar a disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica. Tinha terreno para trabalhar. Agora era só prepará-lo.

Depois de várias divagações deparei-me que o essencial estava lá, em cada um dos jovens. Era preciso despertar os sentidos para ajudar a descobrir qual o sentido de cada um na vida. Daí surgiu o tema *Experimentar viver com sentido (s)*, ligado à Unidade Letiva *Um Sentido para a Vida*.

Precisava agora de um *terreiro*, onde sustentar o trabalho. Lembrei-me de um belo texto do meu conterrâneo Guerra Junqueiro. Na sua obra *Os Simples*, tem um texto, *O Pastor*, que retrata a vida de campo vivida nos seus largos cem anos, onde o sentir a terra não é epidérmico, mas, faz parte da intimidade de cada ser.

Entre essa obra e outras ligadas ao fazer caminho, à experiência da vida, ao experimentar viver com sentidos, fui percorrendo trilhos belíssimos nesta nossa casa comum.

No primeiro capítulo abordo a necessidade de sentir a terra. Nem sempre temos a noção onde pomos os pés. Sentir que temos chão e que é este que nos ajuda a caminhar, é tomar mais consciência da importância de cuidar do sítio onde pomos os pés. Fazer caminho exige um chão que é percorrido pelos nossos pés. Passo a passo, contamos o tempo de chegar mais longe, naquele horizonte sonhado.

Sentir a terra é saber que ela dá fruto a seu tempo. É saber esperar com a sabedoria dos antigos. É acalantar a esperança com o insiste, persiste, não desiste! É ter a certeza que tudo tem o seu tempo.

Sentir a terra é sentirmo-nos! Saber que somos seres vivos. Sobre a terra detemos os nossos passos. Mas que direção? Que Sentido?

Talvez, antes, seja preciso uma outra pergunta. Urge centrar ou recentrar a nossa vida. O hoje da nossa história exige de mim respostas e atitudes que me tragam sentido à minha vida. Urge silenciar os ruídos atrozes que galopam a mente, e perseguem o coração numa corrida frenética de luta, contra o tempo... tudo fazer, para nada de fato viver!

Não podemos voltar atrás! Águas passadas não movem moinhos! O futuro a Deus pertence! Então é hoje, mesmo hoje que eu vou viver. É importante estar inteiro naquilo que fazemos.

O sentido da vida não é obra do acaso. É preciso discernir bem para o entender. Nos graus de maturidade que a pessoa humana vai registando, vai descobrindo qual o sentido.

Contudo, por vezes registamos, alguns testemunhos que nos parecem contraditórios. Deparamo-nos com pessoas, aparentemente com um bom grau de maturidade, e que acionam realizações menos condizentes com o seu crescimento.

Ao perguntarmos qual é o sentido da vida, talvez encontremos muitas respostas! Muitas delas soltas ao vento. Desencarnadas. O verdadeiro sentido estará de modo muito particular, em cada um de nós. Encontrar-se-á de forma muito personalizada e exclusiva.

No segundo capítulo, procuro analisar cada um dos sentidos corporais. A importância que cada um tem na descoberta do sentido da vida. Relacionando com a Prática de Ensino Supervisionada, apresento a discussão que deve provocar uma melhor sensibilidade dos sentidos, para a vivência e convivência de cada um, na realização do seu projeto de felicidade.

O sentido da vida tem outra magnitude, quando estamos sensíveis, no quotidiano, a valorizar tudo o que nos rodeia. Momentos bons e maus. Frios e quentes. Saborosos ou amargos. Com luz ou às escuras. Sem odor ou perfumados. Boas melodias ou barulhos inquietantes.

A importância dos sentidos, não como meros instrumentos do corpo, mas como auxílios no nosso caminho, reveste uma importância fundamental no crescimento de todos nós e de modo especial nos jovens.

Dar sentido à vida usando os sentidos, torna-nos mais atentos e mais eficazes naquilo que são as inquietações, provocações, interrogações, que a vida nos coloca no discernimento daquilo que nos traz a felicidade.

Neste segundo capítulo procurei, ainda que de forma leve, abordar cada um dos sentidos, o modo como os utilizamos e como eles nos podem ajudar. Por vezes, não é fácil, exige esforço

e concentração, focarmo-nos no essencial. Diria que temos que descomplicar, tornar simples, humilde, os nossos atos. O mais difícil é mesmo simplificar.

Quando fazemos este caminho de regresso, porque nós nascemos simples, então descobrimos o que realmente é importante para nós e o que nos trás a felicidade.

O terceiro capítulo, aborda a lecionação da Prática de Ensino Supervisionada, as planificações e avaliações das mesmas. Concluí este trabalho, não como uma parte distinta das outras, mas como um entrelaçar de tudo aquilo que se insere na temática desta Unidade Letiva, *Um Sentido para a vida*.

O conhecimento de cada aluno, realizado, aula após aula, proporcionou uma aprendizagem mais efetiva.

As temáticas abordadas, sendo algo que lhes diz respeito, de uma forma direta, provocou neles um despertar de sentidos e consciência, que os levou a ser participativos, colocando questões sobre a matéria apresentada.

Abordo assim neste capítulo, para além da contextualização programática da Unidade Letiva 6, Um Sentido para a Vida, a descrição e contextualização da turma, bem como a planificação e avaliação de cada aula lecionada.

O objetivo central deste trabalho será refletir, de que modo a disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica pode ser um instrumento importante, no despertar e consciencializar os alunos, para um bom discernimento da vocação.

Do ponto de vista metodológico, o presente Relatório, segue a norma de Chicago 16^a, edição A.

1. Sentir a terra, fazer caminho, nutrir os pés

No primeiro capítulo, abordarei a necessidade de motivar. Criar movimento e não ficar parado, desligado, sem sentido. Para isso é preciso pisar a terra, pés no chão e trilhar caminho.

1.1. Sentir a terra

Talvez deva começar por invocar o Santo padroeiro, Francisco de Assis. Quem melhor que ele para me ensinar a sentir a terra! Despertar para a sensibilidade e morrer para a indiferença. É dele que nos fala o Sumo Pontífice, Francisco, que escolheu o seu nome aquando da sua eleição, para Bispo de Roma, inspirado na vida de S. Francisco. “Fiel à Sagrada Escritura, propõe-nos reconhecer a natureza como um livro esplêndido onde Deus nos fala e transmite algo da sua beleza e bondade”¹.

Precisamos de ler o grito da terra, que anseia por nos silenciar, para nos levar a contemplar o quanto ela nos envolve. Deixar-nos pasmar pela sua beleza. Enamorarmo-nos. Sermos mesmo apaixonados por ela. Só um coração enamorado e apaixonado pode escutar, acolher e cuidar. “Só cuida quem ama. Só ama quem conhece. Só conhece quem experimenta”².

Inclinemo-nos sobre a terra. Coloquemos o nosso ouvido encostado ao seu peito! Estamos a ouvir o coração da terra. O escritor Mia Couto, no seu livro *contos do nascer da terra*, tem um conto sobre *o homem da rua*. A dado momento, o homem de rua afirma “*Nem sabe como é bom haver um chão para a gente ter onde cair*”³. A terra é um lugar de repouso. As suas entranhas levam-nos a uma atitude de agradecimento. Ela está grávida de beleza que nos faz cantar de alegria. Recordo o poema de frei Manuel Rito Dias, na sua obra *Cânticos da Mãe Terra*: “Tudo canta e grita de alegria!/ Obrigado por este sol/ que ilumina os caminhos da tua criação/ e as sendas da minha procura./ Obrigado por este oceano,/ reflexo do teu mar infinito/ e do meu estreito horizonte./ Obrigado por este deserto,/ onde o silêncio e as estrelas/ melhor me aproximam de ti./ Obrigado por este mundo,/ conduzido pela tua onipotência/ e pelas perguntas do nosso telescópio. / Obrigado por esta semente, / este sussurro brando do

¹ Francisco, Carta Encíclica, *Laudato Si*, (Lisboa: Paulus Editora, 2015), 13.

² Isabel Varanda, II Colóquio “Diálogos sobre a Terra”, Braga, 2018.

³ Cf. Mia Couto, *Contos do nascer da terra* (Alfragide: Editorial Caminho, 2017), 171.

ribeiro, / esta fúria das ondas/ e esta assimetria de sons/ e silêncios. / Obrigado por estes montes/ vestidos de rebanhos e de festa, / por estes trigais e estes sons/ que chegam dos campos, da lua e dos espaços, / pelos rios a correr nas fibras ópticas/ e na cibernética. / São eles, hoje, a caligrafia/ dos nossos pastores, cientistas e poetas. / Tudo canta e grita de alegria!

Nesta etapa, em que os alunos se preparam para construir algo que os torne felizes, é importante que tenham “Olhar no céu, mas com os pés bem assentes na terra”⁴. Sentir a terra, é saber que são pó e em pó se vão tornar. Somos terra! Não nos podemos desenraizar, pois corre-se o risco de não ter onde pôr os pés!

Despertar para o sentir a terra, sentir o caminho, e caminhar com sentido, deve ser uma prioridade nesta etapa das suas vidas. “- Também tu hoje não estás acabado. Ainda com o peso da argila com que foste modelado e que todos os dias te alimenta, és um dos frutos espantosos desses esposais entre a terra e o espírito”⁵. É preciso tempo para ser gente.⁶ *Só avança quem descansa*.⁷ “Estamos sempre a cair na tentação de achar que vamos ser felizes pelo ter, consumindo, muito depressa!”⁸.

Faz-me lembrar uma história sobre três irmãos que mendigavam e, já cansados dessa vida, bateu-lhes a sorte à porta. É a história do Verdadeiro tesouro.

“Certa noite, enquanto jantavam, nas redondezas de uma aldeia, aproximou-se um homem idoso que lhes pediu permissão para se sentar junto deles. Como conhecia a sua vida de mendigos, disse: - estava mesmo à procura de pessoas como vocês. Tenho uma propriedade aqui perto, que herdei do meu pai, e que antes de morrer me disse que guardava um tesouro. Na minha juventude, decidi divertir-me, mas agora, mesmo que quisesse, já não consigo procurar esse tesouro porque sou demasiado velho. Não tenho família, resta-me pouco tempo de vida e o tesouro ficará escondido para sempre. Como vocês são jovens, podiam aproveitar esta oportunidade. Posso dar-lhes a propriedade, com a condição de começarem a procurar o tesouro imediatamente.

Os três irmãos, loucos de alegria, aceitaram sem pensar duas vezes. Logo que amanheceu, o velhote levou-os para a propriedade, desejou-lhes boa sorte e foi-se embora. Eles começaram a cavar a terra com entusiasmo. Era uma propriedade grande e a terra estava muito dura, cheia de pedras e ervas daninhas, por isso, o trabalho era árduo e esgotante.

⁴ Alocução do Cardeal Patriarca de Lisboa, D. Manuel Clemente, na formação de formadores do seminário, em setembro de 2017.

⁵ Michel Quoist, *Construir o Homem* (Paulus, 2001), 131-132.

⁶ Cf. Vasco Pinto de Magalhães, a sabedoria do tempo, *Só avança quem descansa* (Coimbra: Edições Tenacitas, 2012), 90.

⁷ Obra de Vasco Pinto de Magalhães: Pinto de Magalhães, Vasco, a sabedoria do tempo, *Só avança quem descansa* (Coimbra: Edições Tenacitas, 2012).

⁸ Vasco Pinto de Magalhães, *a sabedoria do tempo, Só avança quem descansa* (Coimbra: Edições Tenacitas, 2012), 23.

Certo dia, o irmão mais velho atirou com a enxada e disse que já não aguentava mais, que se ia embora. Os outros irmãos continuaram a cavar. A certa altura, o irmão do meio também se rendeu, dizendo que o velhote os tinha enganado, que não havia ali nenhum tesouro, que o inverno era muito rigoroso e que se ia embora. O irmão mais novo decidiu ficar confiando na palavra do velho homem.

O tempo foi passando, chegou a primavera e o irmão mais novo continuava a cavar o terreno. Quando o trabalho ficou concluído, era o mês de maio e o jovem já tinha esquecido o motivo que o levava a trabalhar tanto. Contudo, o vento de março tinha arrastado consigo milhares de sementes para o campo que, com as chuvas de abril, germinaram naquela terra lavrada durante todo o ano. E, a seu devido tempo, o jovem conseguiu tirar partido de uma abundante colheita.

O irmão mais novo tinha, finalmente, encontrado o tesouro que a propriedade guardava. Um tesouro inesgotável que, devidamente cuidado pelo jovem, durou durante toda a sua vida”⁹.

Sentir a terra é saber que ela dá fruto a seu tempo. É saber esperar com a sabedoria dos antigos. É acalantar a esperança com o insiste, persiste, não desiste! É ter a certeza que tudo tem o seu tempo, como saboreamos em Eclesiastes, tudo tem o seu tempo:

“¹Para tudo há um momento e um tempo para cada coisa que se deseja debaixo do céu:

²tempo para nascer e tempo para morrer,

tempo para plantar e tempo para arrancar o que se plantou,

³tempo para matar e tempo para curar,

tempo para destruir e tempo para edificar,

⁴tempo para chorar e tempo para rir,

tempo para se lamentar e tempo para dançar,

⁵tempo para atirar pedras e tempo para as juntar,

tempo para abraçar e tempo para evitar o abraço,

⁶tempo para procurar e tempo para perder,

tempo para guardar e tempo para atirar fora,

⁷tempo para rasgar e tempo para coser,

tempo para calar e tempo para falar,

⁸tempo para amar e tempo para odiar,

tempo para guerra e tempo para paz” (Ecl 3,1-8).

No corre-corre do dia a dia, onde a competição é um salve-se quem puder, é urgente acertar o ritmo! Mas qual será o diapasão? Arrisco dizer que será quebrar o tempo. Como se partíssemos o relógio de areia e arriscássemos, porque a vida é um risco, a viver, nos compassos da gratuidade.

⁹ Laureano Benitez, *Educar e aprender com valores* (Madrid: Bookout, 2014), 30-31.

“A Conquista de um ritmo humano para a vida não acontece de repente, nem avança com receitas de quatro tostões. Também aqui estamos perante um caminho de transformação que cada um tem de fazer e nos pede verdade, aprendizagem e renúncia. A primeira renúncia é a obsessão pela onnipotência. Temos de ter a coragem de perceber e aceitar os limites, pedir ajuda mais vezes, e dizer ‘basta por hoje’, sem o sentimento de culpa a martelar. A insegurança provocada pela velocidade a que tudo se dá, leva-nos a ter medo de apagar a luz ou de arrumar os papéis para continuar amanhã. Precisamos, por outro lado, aprender a planificar com sabedoria o dia a dia, hierarquizando as atividades, e concentrando melhor a nossa entrega. Precisamos de aprender a racionalizar e simplificar, sobretudo as tarefas que se podem prever ou se repetem. E ganhar assim tempo para redescobrir aqueles prazeres simples que só a lentidão e o silêncio nos fazem aceder. São belos certos instantes de recolhimento e de pausa em que o nosso olhar ou o nosso passo se deslocam sem ser por nada, numa gratuidade que apenas cintila, reacendida!”¹⁰.

Trocar o tempo pelo tempo. Trocar o *cronós* pelo *kairós*! Saborear o gratuito que não é pesado, nem medido. Que está para além do tempo. Que sabe a eternidade! “O Gratuito subtrai-nos à ditadura das finalidades que acabam por desviar-nos de um viver autêntico. A gratuidade é um viver mergulhado no ser. Ela dá-nos acesso à polifonia da vida, na sua variedade, nos seus contrastes, na sua realidade densa, na sua inteireza”¹¹.

Sentir a terra é sentirmo-nos! Saber que somos seres vivos. Sobre a terra detemos os nossos passos. Mas que direção? Que Sentido?

Talvez, antes, seja preciso uma outra pergunta. Urge centrar ou recentrar a nossa vida. O hoje da nossa história exige de mim respostas e atitudes que me tragam sentido à minha vida. Urge silenciar os ruídos atrozes que galopam a mente, e perseguem o coração numa corrida frenética de luta, contra o tempo... tudo fazer, para nada de fato viver!

Não podemos voltar atrás! Águas passadas não movem moinhos! O futuro a Deus pertence! Então é hoje, mesmo hoje que eu vou viver. É importante estar inteiro naquilo que fazemos. “pois, por vezes, estamos aqui e estamos noutro lado...não estamos inteiros no que verdadeiramente interessa! Isso acontece porque vivemos muitas vezes no ontem ou no amanhã, o que nos tira esse momento único da nossa vida que é a oportunidade do ‘agora’. Ora há uma sabedoria cristã muito própria que é a sabedoria do *agora*, a do ‘Hoje’ ”¹².

Talvez nos devêssemos centrar no essencial. Focarmo-nos no dia a dia. O Papa João XXIII tinha esta bela oração:

¹⁰ Tolentino Mendonça, *Nenhum Caminho será Longo* (Prior-Velho: Paulinas, 2012), 222.

¹¹ Ibidem, 135.

¹² Cf. Vasco Pinto de Magalhães, *a sabedoria do tempo, Só avança quem descansa* (Coimbra: Edições Tenacitas, 2012), 12-13.

“Hoje, apenas hoje! 1. Procurarei viver pensando apenas no dia de hoje, sem querer resolver de uma só vez todos os problemas da minha vida. 2. Hoje, apenas hoje, terei o máximo cuidado com a minha convivência: afável nas minhas maneiras, a ninguém criticarei, nem pretenderei melhorar ou corrigir ninguém à força, senão a mim mesmo. 3. Hoje, apenas hoje, serei feliz na certeza de que fui criado para a felicidade, não só no outro mundo, mas também já neste. 4. Hoje, apenas hoje, adaptar-me-ei às circunstâncias sem pretender que sejam todas as circunstâncias a adaptarem-se aos meus desejos. 5. Hoje, apenas hoje, dedicarei dez minutos a uma boa leitura. Assim como o alimento é necessário para a vida do corpo, assim a boa leitura é necessária à vida do espírito. 6. Hoje, apenas hoje, farei uma boa acção e não direi nada a ninguém. 7. Hoje, apenas hoje, farei ao menos uma coisa que me custe fazer; e se me sentir ofendido nos meus sentimentos, procurarei que ninguém o saiba. 8. Hoje, apenas hoje, executarei um programa pormenorizado. Talvez não o cumpra perfeitamente, mas ao menos escrevê-lo-ei. E fugirei de dois males: a pressa e a indecisão. 9. Hoje, apenas hoje, acreditarei firmemente – embora as circunstâncias mostrem o contrário – que Deus se ocupa de mim como se não existisse mais ninguém no mundo. 10. Hoje, apenas hoje, não terei qualquer medo. De modo especial, não terei medo de apreciar o que é belo e crer na bondade. Amen”¹³.

Um dia perguntaram à Santa Madre Teresa de Calcutá, qual seria o dia mais importante da sua vida, ao qual ela respondeu: - Hoje! Hoje é o dia mais importante da minha vida!

O advérbio hoje aparece várias vezes nos evangelhos. O sentido é de plenitude, de salvação. O tempo da palavra tem esta força que salva. Não são palavras como as que o vento leva. Não são meias palavras! “Hoje”, é um presente, que se faz presente, hoje. É uma bela surpresa, sem rotinas nem cálculos, que se desembrulha no espanto e na alegria de quem contempla a vida como um dom.

Que o Hoje da nossa vida seja o desejo de não ficar, mas de ir. De despertar, de caminhar, de colher e semear, de sentir e de amar. De nos sujar, lavando as mãos na terra, de morrer na terra e ressuscitar.

Como alguém dizia e muito bem, mais do que o sentido da vida, o que devemos procurar é a experiência de estarmos vivos. “Acredito que parte da experiência de estarmos vivos é tentarmos descobrir o nosso lugar no mundo. Num planeta com sete biliões de pessoas, onde é que eu encaixo? Esta é essencialmente a questão central da vida, e procurar a resposta começa com a compreensão do que realmente queremos”¹⁴. Arregaçar as mangas e enfrentar a vida tal

¹³ Ibidem, 12-13.

¹⁴ Chris Guillebeau, *A Arte do Inconformismo* (Pergaminho, 2011), 31-32.

como ela é, é a atitude de quem põe a mão ao arado e não olha para trás. “Não é a decisão que toma que é o mais importante; é o grau de compromisso com que tomas a decisão”¹⁵.

Acho muito interessante a forma como este autor nos apresenta neste livro o tema *Definir os termos da tua vida inconformista*. É um constante apelo a motivar. A focar no essencial. Como ele refere: “Coisas a fazer antes de morrer”¹⁶.

O grande apelo a sentir a terra, será o do compromisso! “Se estás a fim do compromisso, a vitória está do teu lado a longo prazo. *Podes* criar a vida que quiseres, *podes* tornar o mundo um lugar melhor ao mesmo tempo, e *podes* ter isso tudo. Mas prepara-te para trabalhar nesse sentido”¹⁷.

1.2. *Fazer caminho*

Nada melhor que começar com provas dadas, uma vida provada no tempo, enraizada nos calos do tempo, dura, difícil, com leve alma e alegre recordar.

Seguro-me à obra do meu conterrâneo, Guerra Junqueiro, onde em “*Os Simples*”, procura recriar em nós a vivência, mais inteira quanto possível, de uma vida autêntica. Cinjo-me à sua poesia lírica *O Pastor*. Tudo começa com a perda, do pastor e nossa,¹⁸ e um recordar, viver de novo e o novo, a novidade que nos torna mais capazes para trilhar caminho. Assim sendo apresento a história do Ti-Zé Pastor:

O PASTOR¹⁹

Sinos a defuntos! ai, quem morreria!
Olha, foi o pobre do Ti Zé-Senhor!...
Velho tão velhinho nenhum outro havia...
P'ra cumprir cem anos lhe faltava um dia,
Ha noventa e quatro que era já pastor.

Zagalzinho alegre, desde tenra infancia
Já de surrãosito cheio a tiracol,
A escalar montanhas com ardor, com ancia,
Por pastagens bravas d'auroral fragancia,
Branqueadinho a neve e doiradinho a sol!...

¹⁵ Ibidem, 43.

¹⁶ Ibidem, 34.

¹⁷ Ibidem, 43.

¹⁸ Segundo afirma o poeta inglês John Donne, servindo de aperitivo para a obra consagrada da literatura de Hemingway, *Por Quem os sinos dobram*: “Nenhum homem é uma ILHA isolada; cada homem é uma partícula do CONTINENTE, uma parte da TERRA; se um TORRÃO é arrastado para o MAR, a EUROPA fica diminuída, como se fosse um PATRIMÓNIO, como se fosse a CASA dos teus AMIGOS ou a TUA PRÓPRIA; a MORTE de qualquer homem diminui-me, porque sou parte do GÉNERO HUMANO. E por isso não perguntes por quem os sinos dobram; eles dobram por TI”. In: Ernest Hemingway, *Por quem os sinos dobram* (Lisboa: Livros do Brasil, 2003), 7.

¹⁹ Guerra Junqueiro, *Os Simples* (Editora Ulisseia, 2000), 97-103.

A deserta, imensa, rustica paisagem,
Cordilheiras, campos, astros d'oiro, luar,
Tudo se invertera, por continua imagem,
Em heroica, em livre candidez selvagem
Na extasiada flor do seu ingenuo olhar.

Ordenhado o leite, cantarinho cheio,
Ala para a aldeia, por manhãs sonoras,
Mordiscando a codea do seu pão centeio,
Arrancando á frauta um pastoril gorgeio,
Rapinando ás sebes chupa-meis e amoras.

Fez-se moço e grande pelas serras brutas,
Onde as aguias pairam, onde o roble medra,
E onde os fragaredos barbaros, com grutas,
Se encastelam crespos, infernaes, em lutas,
Tal como tormentas de trovões de pedra!

Cada serrania alcantilada e brava,
Sob o azul d'Agosto, côr de fogo e pó,
Recozida a febre e atordoada em lava,
Lagrimaja apenas d'uma rocha cava
Pranto, que o bebera uma ovelhinha só!

E por essas fulvas, ingremes ladeiras
Pastoreava o gado, quasi morto já:
Só rochedos tristes, nus como caveiras,
E zambulhos, zimbros, tojos, cornalheiras,
Acres como pragas d'uma boca má!

E depois as torvas, negras invernadas,
Noites formidandas, lobos a ulular,
Desmoronamentos, temporaes, nevadas,
Carcavões abertos pelas enxurradas,
Troncos de sobreiros de raiz ao ar!...

Oh, as noites tristes, alapado e quedo,
N'um covil de feras, ou algar deserto!...
E dormia ao lume sem temor, sem medo,
Pois Nossa Senhora, Virgem do Degredo,
Na ermida branca lhe ficava perto...

Mas no mez de Março pincaros maninhos,
Montes cenobitas, d'ossos e burel,
Vestem-se de trevos e de rosmaninhos,
Com sorrisos d'oiro que alvoroçam ninhos,
E distilam favos de inocencia e mel!...

Era então alegre como o sol nascente,
Mais feliz nos campos do que Deos no altar!
Anhos e cabritos, leite rescendente,
Pastos tão mimosos, que quizera a gente
Transformar-se em ave para os não calcar!

Tanto Abril florido, tanta calma adusta,
Tantas inverneiras, sem pesar ou dor,
Tinham-lhe gravado na expressão robusta
Como que uma sombra de grandeza augusta,
Junta a uma inocência matinal de flor.

Que importavam gelos, ventanias, feras?
Peito nu, aberto; construção de touro!
Quase me admirava que nas primaveras
D'esse peito rude não brotassem heras,
Margaridas, lírios com abelhas d'ouro!

Ao relento a cama no orvalhado pasto,
Cerca dos carneiros e dos bons lebréus;
Que divino leite primitivo e casto,
Todo embalsamado de serpol, mentrasto,
Sob a paz imensa do perdão de Deus!...

E esse gigantesco latagão corado
Era, como os santos ermitões, frugal:
Duas azeitonas, queijo do seu gado,
E de rala escura meio pão migado
N'um caldeiro d'água com azeite e sal.

Não jantava morte, assassinato, dores,
Hecatombes tristes que jantamos nós;
E por isso ria como riem flores,
Atraindo em bandos aves de mil cores,
Feiticeiro simples, com o olhar e a voz!...

Sua rude frauta de pastor ouvindo
Na misteriosa luz crepuscular,
Iam-se as estrelas uma a uma abrindo,
E desabrochava pelo azul infindo
Soluçante a lua como um nenúfar!..

Que trinados vivos, d'argentino encanto
Ai, missa do galo, lhe inspiravas tu,
N'essa frauta, quando de cajado e manto
Ia deitar loas ao menino santo
No altar-mor da igreja sorridente e nu!

Fora lá criança, magica ventura!
Centenário quase a derradeira vez...
E gorjeava a frauta com igual candura,
Pois a alma virgem, luminosa e pura,
Conservara-a sempre como Deus a fez.

Nela penetrava, nela se embebia
Tudo que é inocência, riso, amor, clarão:
Frémio de pomba, voz de cotovia,
Cânticos dos montes ao nascer do dia,
Lágrimas dos astros pela escuridão!...

Longe dos Pecados de raivosas presas,
Belzebus famintos d'olhos de metal,
Longe das horríveis tentações acesas
No torpor dos leitos, na embriaguez das mesas,
Pululantes larvas, vibriões do Mal.

O pastor ditoso envelheceu ridente
Por despenhadeiros, alcantis, calvários,
E na frente augusta de ermitão, de crente,
Lhe geavam anos luminosamente,
Como as pombas brancas sobre os campanários!

Das ovelhas meigas — intimas heranças! —
Recolhera toda a abnegação cristã:
Oh, sejais benditas, ovelhinhas mansas,
Que com vosso leite sustentais crianças,
E vestis os pobres com a vossa lã!

Aos noventa anos, festival, risonho,
Álamo gigante d'água viva ao pé;
Sim! inda na boca risos de medronho,
E nos olhos lentos, a tremer em sonho,
Dois miosótis virgens de candura e fé!

Com seu manto branco de burel grosseiro,
Cãs de puro arminho, báculo na mão,
Alebrava um santo feito pegureiro,
Que eu desejaria sobre o altar cruzeiro
D'uma ogiva d'astros, em adoração!

Centenário quase, recordava aspectos
De lendario tronco n'um feliz vergel,
Moribundo em meio de seus verdes netos,
Com a Providencia a agasalhá-lo em fetos,
Com abelhas d'oiro inda a nutri-lo a mel,

E que surdo á voz dos ledos passarinhos,
E que cego ao éter de esplendor ideal,
Com o ai extremo lança dois raminhos,
A chamar ainda por canções de ninhos
E a dizer aos astros um adeus final!

Tal o pastor santo, já de vez caído,
Já corcovadinho, flébil, quase morto,
Arrimado ao velho báculo torcido,
Nada ouvindo, nada, com o duro ouvido,
Vagamente olhando com o olhar absorto,

Ia pelos montes na tristeza infinda
D'um coração ermo, com a morte aceite,
A pedir aos anjos para ouvir ainda
Badalar ovelhas n'uma noite linda,
Quando a lua os campos alagasse em leite!...

Seu bisavô fora guardador de gado,
Guardador de gado seu avô, seu pai;
Criou filho e netos como foi criado,
E morreu ditoso porque o seu cajado
Seu rebanho ainda pastoreando vai!

Cândido, na paz das solidões dormentes,
Ignorando o mundo rancoroso e vil
Aos cem anos inda, com a fé dos crentes,
Punha olhos claros, simples, inocentes,
Na estrelinha d'Alva das manhãs d'Abril!

Levará no esquife para os céus a palma
Da grandeza mansa, da virtude austera.
Realizou no mundo a perfeição da Alma:
Porque foi bondoso como a lua é calma,
Porque foi um santo sem saber que o era!...

Vós, ó semideuses do entremez da Glória,
Césares, tiranos, capitães, heróis,
Épicas figuras de imortal memória,
Que de serro em serro iluminais a historia
Como crepitantes, trágicosfaróis,

Na região do Imenso, no Infinito puro,
Onde me deslumbra, como um sol, Jesus,
Não sois mais que larvas a tremer no escuro,
Que ninguém conhece, que eu em vão procuro
Com meus olhos calmos n'esse mar de luz!

E o pastor d'ovelhas, que comeu centeio,
Que viveu nos montes, que dormiu nas grutas,
Tão asselvajado, cabeludo e feio,
Que disséreis quase que esse monstro veio
Da matriz da terra, como as pedras brutas,

Já liberto agora da Ilusão do mundo
Fez-se em anjo branco, inda outra vez pastor:
Milhões d'astros seguem seu olhar jucundo,
São rebanhos d'almas pelo azul profundo
As ovelhas novas do Ti Zé-Senhor!...

90-91

Nesta história simples do Pastor em que à vida deu alguns dias, vemos e sentimos o que da vida recebeu, sentindo o palpitar da terra nos pés. Aqui clareia-se o nosso olhar, podendo ver mais longe! Este texto inspira-nos, dá-nos alento e vida. A vida nunca é fácil. Podemos dizer que não são *favas contadas*! A dificuldade da vida, agarra-nos a ela.

Este Pastor mostra-nos como se faz ao *escalar montanhas com ardor, com anciã, / por pastagens bravas d'auroral fragância*. Este é o caminho de quem quer fazer vida, de quem quer fazer pela vida. *Escalar montanhas com ardor, com anciã*, só está ao alcance de quem quer sentir a vida no coração, no seu respirar de *auroral fragância*.

Não quero que o Ti-Zé Pastor seja um modelo. Apenas que inspire e possibilite acreditar no que tantas vezes parece impossível, porque não tentamos, porque não trilhamos caminho, porque não desejamos sentir e viver a vida nas suas cores. Talvez o excesso do ter, nos suplante, nos *overdose*, nos empanturre e percamos o sentido por tudo querer e nada abraçar.

Lipoveski diz-nos que “A espiral do sobreconsumo deve dar lugar ‘à simplicidade voluntária’, que consiste em desembaraçarmo-nos do supérfluo, em viver com menos ‘coisas’, em libertarmo-nos ao máximo dos constrangimentos materiais, em privilegiar mais a qualidade do que a quantidade, mais o ser do que o ter, mais a partilha e a entreaajuda do que o espírito de cada um por si”²⁰.

É este o testemunho de quem vive mais a vida. De quem se (com) centra nela! O nosso Pastor que *Mordiscando a côdea do seu pão centeio, / (...) Rapinando às sebes chupa-meis e amoras. / Fez-se moço e grande pelas serras brutas*. Na simplicidade do olhar a terra, os frutos que seu ventre produz, vai colhendo no caminho o alimento, que o faz ser grande e moço, no trilhar *pelas serras brutas*. Só pode desafiar-nos o Pastor! Por tão sensível entranhar, que a vida lhe corre no olhar, de tão funda sobriedade.

Como se aproxima da vida que hoje desejámos! *Que importa gelos, ventanias, feras?* “A vida boa exclui o excesso, o exagero, a escalada inútil: encontra-se na simplicidade, na sobriedade, no aligeiramento do espírito. A vida justa e boa é a que valoriza o ‘menos’, o melhor, a qualidade de vida”²¹.

“O objetivo é apenas ‘ganhar ar’ ao desimpedir a vida material. Andar a pé em vez de utilizar um automóvel, usar menos o avião para ir de férias, limitar o guarda-roupa, fazer os objetos durarem e não renová-los incessantemente, alugar em vez de comprar, comer de forma leve, privilegiar os alimentos produzidos localmente: trata-se de sair da ‘toxicodependência’ em relação ao consumo, que, arruína a qualidade de vida e a relação com os outros. ‘menos

²⁰ Gilles Lipovetsky, *Da Leveza para uma civilização do Ligeiro* (Lisboa: edições 70, 2016), 66.

²¹ *Ibidem*, 67.

bens, mais laços': graças à 'sobriedade alegre', podemos ganhar tempo, trabalhar menos, dar mais atenção ao nosso próximo. Com o espírito mais ligeiro, podemos 'respirar' e viver melhor"²².

É bom saborear e vitaminarmo-nos com alguns textos que não são sagrados, mas que tocam o ser sagrado por Deus, no seu íntimo, e que nos consciencializam para aquela Palavra interior que escutamos e, nos leva a responder na vida, na comunhão com o meu tu. A Professora Isabel Varanda, diz-nos num belo texto que *a raça humana é uma raça de Pastores*.²³ Tudo começa lá atrás, antes da resposta, na pergunta que o Deus de Caim faz, no hoje, da nossa história a cada um de nós. Onde está o teu irmão?

Na sua mensagem para o Dia Mundial da Paz de 2015, sua santidade o Papa Francisco, apelou para globalizarmos a fraternidade e não a escravidão e a indiferença.

“Sabemos que Deus perguntará a cada um de nós: Que fizeste do teu irmão? (cf. Gen 4,9-10). A globalização da indiferença, que hoje pesa sobre a vida de tantas irmãs e de tantos irmãos, requer de todos nós que nos façamos artífices duma globalização da solidariedade e da fraternidade que possa devolver-lhes a esperança e levá-los a retomar, com coragem, o caminho através dos problemas do nosso tempo e as novas perspectivas que este traz consigo e que Deus coloca nas nossas mãos”²⁴.

Daí a resposta salutar, que salva, e nos é intuída por Isabel Varanda no seu texto *A raça humana é uma raça de pastores* quando diz:

“E nós, que responderíamos? Não. Não és guarda do teu irmão, porque ele não é teu prisioneiro, nem tu tens qualquer direito de dominação sobre ele. Mas, por outro lado, sim. Tu és guardião do teu irmão porque a tua vocação é ‘ser pastor’, como diz o filósofo alemão Heidegger, e não lobo do ser (*homo homini lupus*). E o pastor é aquele que cuida, que sabe onde está o outro e que vela para que nada falte ao outro. O pastor é aquele que se preocupa e que se ocupa com as ovelhas mais frágeis, vela para que não adoeçam e, quando doentes, desvela-se em cuidados para lhes trazer a saúde; e quando não é possível restabelecer a saúde, o pastor acompanha, faz-lhe sentir que não são abandonadas à sua sorte, em nenhuma circunstância. O pastor é, enfim, aquele que sabe que também ele pode adoecer e necessitar de cuidados. Porque a raça humana não é uma raça de lobos; é uma raça de pastores”²⁵.

²² Ibidem, 66.

²³ Isabel Varanda, *Na noite mora a promessa*, uma espiritualidade para a vida comum (Prior Velho: Editora Paulinas, 2014), 22.

²⁴ Francisco, papa, mensagem para o dia mundial da paz, 2015.

http://w2.vatican.va/content/francesco/pt/messages/peace/documents/papa-francesco_20141208_messaggio-xlvi-giornata-mondiale-pace-2015.html (consultado a 28 de março de 2018).

²⁵ Isabel Varanda, *Na noite mora a promessa*, uma espiritualidade para a vida comum (Prior Velho: Editora Paulinas, 2014), 22.

Também eu fui e sou pastor. Quando criança, por volta dos dez anos de idade, ajudava o meu pai com as ovelhas. Confesso que não gostava muito. Achava o trabalho aborrecido. Hoje, olho para trás e tenho uma perspetiva mais saudável. De fato, o trabalho pastoril, é uma grande lição de vida. Lembro-me que cada ovelha tinha um nome. Eu chamava por elas, pelo nome de cada uma, e elas entendiam.

O mais difícil para mim neste trabalho, era ter de andar ao vento e à chuva. Esperar que se fizessem horas de as levar todas para a sua casa.

Por vezes, elas ficavam doentes. Era preciso tratá-las de imediato. Vi-a no meu pai um cuidador exímio. Sempre atento, a ver se alguma mancava ou padecia de qualquer outro mal.

Uma vez, as ovelhas estavam a chegar à *corriça* e o meu pai notou logo que faltavam algumas. O pastor que as trazia não tinha dado conta. Foram procura-las. Depois de muitas horas, pela noite fora, encontraram-nas.

Hoje, também sou Pastor. À imagem de Cristo Bom Pastor, procuro dar a vida pelas minhas ovelhas, como costume dizer: - vinte e quatro horas de serviço por dia! Por vezes, o tempo não favorece. Muitas estão doentes! É difícil saber o que lhes dói! Outras, andam tresmalhadas! Há muito monte...podem perder-se...! Os perigos são diversos...

As mais frágeis ou mais afastadas, reclamam por atenção e cuidados. As mais próximas precisam de alimento, para que não padeçam também.

Não é fácil ser Pastor! Mas é belo! Quando nos deixamos encantar pela beleza, então tudo se torna possível. Os montes abatem-se e os vales são alteados. Estradas mais planas... caminho mais fácil, para percorrer!

Em cada dia, a cada hora, podemos aprender. Nos momentos mais difíceis, de luta, de David contra Golias, são os momentos em que nos mantemos mais vivos, mais despertos.

Visualizei um filme há relativamente pouco tempo, que transmite bem aquilo que acabo de afirmar. *A Vida de Pi*.²⁶ retrata bem como as tempestades da vida e a luta diária, nos mantêm vivos.

²⁶ Durante toda a sua existência, o jovem Pi (GautamBelur/SurajSharma/AyushTandon/IrrfanKhan nas várias idades) viveu na Índia, num jardim zoológico administrado pela família. Leitor voraz, alimenta a sua curiosidade com tudo o que se relacione com hinduísmo, budismo e cristianismo, assimilando e tendo a mesma fé nas três religiões. Até que a família decide mudar-se com os animais para o Canadá e o navio em que viajam naufraga. Pi inicia então a maior aventura da sua vida, dando por si à deriva num pequeno bote salva-vidas com uma hiena, uma zebra de perna partida, um orangotango e um tigre-de-bengala. Apenas Pi e o tigre sobrevivem à primeira semana. Depois, partilham o mesmo bote durante 227 longos dias no mar... Baseado no romance de Yann Martel, vencedor de um Booker Prize e publicado em mais de 40 países, "A Vida de Pi" passa para o grande ecrã pelas mãos do conceituado realizador Ang Lee ("O Tigre e o Dragão", "O Segredo de Brokeback Mountain", "Taking Woodstock"), com argumento de David Magee. In: http://cinecartaz.publico.pt/Filme/312858_a-vida-de-pi (consultado a 4 de abril de 2018).

1.3. Nutrir os Pés

Encontramos na poesia de Daniel Faria, o mais belo quadro de como deve ser a nossa atitude, para nutrir os pés na terra.

“Trago os instrumentos do fogo / Ponho-os na boca / Ponho-os no coração / Trago os instrumentos da respiração / - Uma montanha, uma árvore que lhe dá abrigo - E suspendo-os nos ramos como pilhas que dão sombra / Um lugar fresco para os deportados de Sião nas margens / Trouxe também instrumentos dos mineiros / Uma luz na cabeça voltada para o pensamento / Um olhar profundo / O modo prisioneiro de virem livremente para fora / E trago todos os instrumentos na circulação do sangue e na ocupação [permanente / Das mãos / Para o instrumento difícil / do Silêncio”²⁷.

É o ardor do fogo no coração, como que o desejo de amar o que se quer, não de possuir, mas de amar, tal como é o Amor. “Se um acto não for de trabalho ou de coragem, então não é um acto de amor. Não há excepções”²⁸. É preciso cuidar, cultivar. Lembremos o momento marcante do Príncipezinho de Saint Exupéry, a tão celebre história de criar laços,²⁹ dedicar aquilo que é exclusivo de cada um, o tempo de vida! Precisamos de “resgatar a nossa relação com o tempo”³⁰, “necessitamos de reaprender o aqui e o agora da presença, de reaprender o inteiro, o intacto, o concentrado, o atento e o uno”³¹. Talvez seja preciso nascer de novo³² ou, tornarmo-nos como crianças!³³ Simplicidade e Humildade! Verter o coração!

É a vontade de viver com a luz dos mineiros, que ilumina o interior, ilumina o pensamento, tornando claro e verdadeiro, o que era desconhecido e sombrio. É soltar amarras, livremente. Já não queremos estar presos, queremos sentir correr o sangue, esticar as raízes por entre a terra e segurar-nos, vivendo para fora, deixando camuflar-nos pelo Silêncio, como mãos lavadas na terra.

“Aquilo que um ser humano realmente necessita, não é de um estado sem tensões, mas antes do esforço e da luta por um objetivo que valha a pena, por uma tarefa livremente escolhida”³⁴. Nas devidas proporções, deverá ser este o pensamento de quem quer singrar na vida. Ter um autoconhecimento, ajudará a saber com o que se pode começar. Saber como a vida deve ser encarada... que ela exige esforço e luta! Viktor Frankl, na sua Psicologia da

²⁷ Daniel Faria, *Poesia Daniel Faria* (Vila Nova de Famalicão: Editora Quase, 2003), 181.

²⁸ Scott M. Peck, *O caminho menos percorrido* (Cascais: Sinais de Fogo, 2003), 131.

²⁹ Antoine de Saint-Exupéry, *O Príncipezinho* (Lisboa: Editorial Presença, 2018) 68.

³⁰ José Tolentino Mendonça, *O Pequeno Caminho das grandes perguntas* (Lisboa: Quetzal Editores, 2017), 120.

³¹ Ibidem, 120.

³² Cf. Jo 3,3.

³³ Cf. Mt 19,14.

³⁴ Viktor E. Frankl, *O Homem em Busca de um Sentido* (Alfragilde: Editora Lua de Papel, 2012), 108.

Logoterapia, aponta-nos para aquilo que de facto o Homem precisa para preencher a sua necessidade de vida. “Aquilo de que o Homem necessita não é a homeostasia, mas sim aquilo a que chamo ‘noodinâmica’, ou seja, a dinâmica existencial de um campo polar de tensão, no qual um polo é representado por um sentido a ser preenchido e o outro pela pessoa que tem de o preencher”³⁵.

O sentido da vida não é obra do acaso. É preciso discernir bem para o entender. Nos graus de maturidade que a pessoa humana vai registando, vai descobrindo qual o sentido.

Contudo, por vezes registamos, alguns testemunhos que nos parecem contraditórios. Deparamo-nos com pessoas, aparentemente com um bom grau de maturidade, e que acionam realizações menos condizentes com o seu crescimento.

Ao perguntarmos qual é o sentido da vida, talvez encontremos muitas respostas! Muitas delas soltas ao vento. Desencarnadas. O verdadeiro sentido estará de modo muito particular, em cada um de nós. Encontrar-se-á de forma muito personalizada e exclusiva.

“Não devemos procurar um sentido abstrato da vida. Cada um tem a sua vocação e missão específica na vida, para levar a cabo uma tarefa concreta que requer ser concretizada. E nesse contexto, não pode ser substituída, nem a sua vida pode ser repetida por outro. Assim, a tarefa de cada pessoa é tão única, quanto o é a sua oportunidade específica para a levar a cabo”³⁶.

É bastante realista o padre Tolentino Mendonça no seu texto *Somos um instante em aberto*.³⁷ Uma bela reflexão sobre esta problemática de tentarmos manipular o sentido da vida e os seus sentidos, programando cada instante como se não tivessem braços para a surpresa, para a novidade.

Mas, a vida troca-nos as voltas e ela própria surpreende-nos. Não está ao dispor de um comando na mão, a controlar a mudança de episódio ou um puxar atrás naquele capítulo e à frente no outro. “Não se pode condicionar o fluxo espantoso da vida e a capacidade que ela tem de nos surpreender. A nossa vida é um instante em aberto. Somos chamados a cultivá-la, sim, com a paciente humildade que um jardineiro reserva para o seu jardim. Ele trabalha sol a sol, com todo o afinco, mas sabe que a semente rebenta sem saber como”³⁸.

E, ser humilde, é saber contemplar e apreciar dando valor aquilo que temos. Ter a capacidade de ficar maravilhado! A propósito, existe uma história sobre as maravilhas do mundo, que elucida bem isto.

³⁵ Ibidem, 108.

³⁶ Ibidem, 111.

³⁷ Cf. José Tolentino Mendonça, *O Pequeno Caminho das grandes perguntas* (Lisboa: Quetzal Editores, 2017), 127.

³⁸ José Tolentino Mendonça, *O Pequeno Caminho das grandes perguntas* (Lisboa: Quetzal Editores, 2017), 127.

“Um professor pediu aos alunos para fazerem uma lista das sete maravilhas do mundo. Mais tarde, pediu que lessem as respectivas listas. Apesar de alguns alunos não estarem de acordo, a maioria votou o seguinte: 1. As Pirâmides do Egito. 2. O Taj Mahal. 3. O Canal do Panamá. 4. O Empire State Building. 5. A Basílica de São Pedro. 6. A Muralha da China. O professor procurava obter um consenso para a sétima maravilha, quando reparou que uma aluna permanecia calada e ainda não tinha entregado a sua lista. Assim sendo, perguntou-lhe se estava a ter problemas na sua escolha. Timidamente, a aluna respondeu: - Sim, um pouco. Não consigo decidir-me, pois são tantas as maravilhas... O professor disse: - Diz aquilo que escreveste e talvez possamos ajudar-te. A aluna gaguejou um pouco, mas finalmente, começou a ler: - Creio que as sete maravilhas do mundo são: 1. Poder pensar. 2. Poder falar. 3. Poder agir. 4. Poder ouvir. 5. Poder servir. 6. Poder andar. 7. E a mais importante de todas... Poder amar. Depois de ter lido isto, a sala ficou em absoluto silêncio”³⁹.

Nutrir os pés é ter sensibilidade onde colocamos o nosso corpo apoiado nos pés. É equilibrarmo-nos mesmo quando os outros pensam diferente, ou pensam igual! É ser original, tal como cada um de nós. Nutrir os pés é sermos nós próprios, sempre por inteiros! Como nos diz Fernando Pessoa: “Para ser grande sê inteiro: Nada teu exagera ou exclui. Sê todo em cada coisa. Põe quanto és no mínimo que fazes. Assim em cada lago a lua toda, brilha porque alta vai”⁴⁰.

³⁹ Laureano Benitez, *Educar e aprender com valores* (Madrid: Bookout, 2014), 212-213.

⁴⁰ <http://www.leigos.org/medias/testemunhos/122-para-ser-grande-se-inteiro.html> (consultado a 5 de abril de 2018).

CAPÍTULO II - NÃO FAZER FIGURA, MAS PERSONALIZAR

2. A vida quando eu...

Experimentar viver com sentido (os) parece algo banal. Todos nós vivemos com os sentidos. Todos procurámos viver com sentido. Talvez seja verdade! Contudo, parece-me importante despertar os sentidos e usá-los com mais vigor! Talvez ainda haja mais sentidos, nos sentidos. Ou até usemos pouco os sentidos, ou ainda, usemos os sentidos, erradamente!

Neste segundo capítulo, procuro abordar a força que os sentidos podem ter em nós, se estes estiverem despertos. A cada sentido aplico uma missão. Não de modo aleatório, ou à sorte. A cada sentido uma missão, de acordo com a força que cada um pode ter na vida.

O sentido da vida tem outra magnitude, quando estamos sensíveis, no quotidiano, a valorizar tudo o que nos rodeia. Momentos bons e maus. Frios e quentes. Saborosos ou amargos. Com luz ou às escuras. Sem odor ou perfumados. Boas melodias ou barulhos inquietantes.

2.1. Escuto: com o corpo todo

Um dos sentidos por excelência é a audição. Todos os dias, a todas as horas, ouvimos mil e uma palavras. Sons e mais sons propagam-se na nossa mente. Desde o despertador que nos acorda, à televisão que ligamos, ou ao rádio enquanto vamos para o trabalho. Histórias e mais histórias que ouvimos, daqui e dali, numa correria de passos apressados que rotineiramente executamos.

Como já refletimos anteriormente, não temos tempo para nada. Temos de mudar de paradigma. Precisamos urgentemente de parar para escutar, para ler, para pensar, para criar. Os gregos chamavam ócio a esse tempo por excelência. Um tempo de qualidade. Hoje nós preferimos um tempo de quantidade. E até o ócio ficou deturpado pelo não fazer nenhum!⁴¹

Penso que precisamos mesmo de escutar com o corpo todo. Estar totalmente disponíveis para escutar. Concentrar o nosso ser nas mensagens que precisamos acolher para entender melhor a nossa vida.

⁴¹ Cf. Vasco Pinto de Magalhães, *a sabedoria do tempo, Só avança quem descansa* (Coimbra: Edições Tenacitas, 2012), 29.

É celebre o episódio de Elias no monte Horeb “O Senhor disse-lhe então: “Sai e mantém-te neste monte, na presença do Senhor; eis que o Senhor vai passar.” Nesse momento, passou diante do Senhor um vento impetuoso e violento, que fendia as montanhas e quebrava os rochedos diante do Senhor; mas o Senhor não se encontrava no vento. Depois do vento tremeu a terra. Passou o tremor de terra e ateou-se um fogo; mas nem no fogo se encontrava o Senhor. Depois do fogo, ouviu-se um murmúrio de uma brisa suave. Ao ouvi-lo, Elias cobriu o rosto com um manto, saiu e pôs-se à entrada da caverna” (I Rs 19,11-14).

Perante este texto percebemos a importância de aprender a escutar. É difícil nos dias de hoje. Temos de exercitar o poder da escuta. A bíblia enumera muitos episódios em que Deus chama. A necessidade de saber escutar a voz que nos chama. Perceber qual a missão que Deus quer para nós.

No dia a dia, na minha missão, deparo-me com muita gente com necessidade de ser escutada. As razões são as mais variadas. Mas, uma permanece como a mais presente. As pessoas sentem-se sós. A dificuldade de lidar com o silêncio é enorme. Num mundo onde é difícil estar só, na perspectiva de fácil comunicação que todos nós usufruímos, a distância com cada pessoa é um abismo. Ouso dizer que comunicamos pelo toque. Tudo à flor da pele. Talvez seja assim também quando escutamos. Diria, ouvimos, mas não escutamos. Não escutamos com o corpo todo. Não escutamos com o coração. Pois se escutássemos com o coração, a vida ganhava um ritmo mais sentido, belo, de amor.

Entre as palavras e o Silêncio, Isabel Varanda apresenta-nos um texto inquietante, que nos ajudará certamente a meditar melhor sobre o tema. “O Silêncio é regra de ouro. Mas será sempre? Não nos faltará distinguir o silêncio do respeito, humildade, sintonia, prudência, coragem e audácia do silêncio de morte, cobarde, calculista, opressor e comprometido? Se é verdade que, como diz Confúcio, “o silêncio é um amigo que nunca trai”, ou, segundo Mahatma Gandhi, “o homem arruína mais as coisas com as palavras do que com o silêncio”, também é verdade que, lembra-nos Martin Luther King, “as nossas vidas começam a terminar no dia em que permanecermos em silêncio sobre as coisas que importam”⁴².

Existe um balançar constante entre o silêncio e as palavras. Podemos mantermo-nos entretidos no trapézio ou então, não conseguimos ter a leveza de quem faz da vida uma festa. Silêncio e palavras tem o seu *timing*.

Façamos um elogio ao silêncio saboreando a sua fala. É certo que ele tem uma roupagem diversa, como nos recorda Isabel Varanda. Cabe a cada um de nós vesti-lo do belo e do bom.

⁴² Isabel Varanda, *Na noite mora a promessa, uma espiritualidade para a vida comum* (Prior Velho: Editora Paulinas, 2014), 137.

Que atraia e não distraia. Que provoque, mesmo como se escreve, nos volte a chamar àquele silêncio criador do alento de vida nova.

“O silêncio adquire uma maior densidade no âmbito da esperança, porque é precisamente neste âmbito que a pessoa se encontra com o Mistério cujo acolhimento exige a diáfana abertura do próprio ser”⁴³.

“O silêncio próprio da esperança exige o total abandono de nós, o esquecimento do eu e a sua submissão ao Mistério.

É nestas circunstâncias que o silêncio se torna mais eloquente e melhor se pode escutar porque também é nelas que a abertura de nós mesmos é mais radical. O que garante a eloquência do silêncio é, além da ausência de ruídos (exteriores) a extinção dos ruídos interiores, esses que enfraquecem a capacidade de escutar em consequência de confundirem a atenção e de a prenderem em não se sabe que enredos da intimidade pessoal”⁴⁴.

O corre-corre das cidades; o bombardeamento de informações a cada piscar de olhos; a vida pendurada pelo trabalho; e tantas outras realidades que empanturram a mente e o espírito, desembocam na necessidade vital de mudança de paradigma.

Não é por acaso que as pessoas começam a procurar um lugar de repouso para o seu ego. Uma busca do esvaziamento de si. Basta o calendário assinalar um feriado junto ao fim de semana, e logo a interioridade territorial ganha novos admiradores.

Partilho a experiência das comunidades rurais e desertificadas que me foram confiadas. Se o calendário o permite, deparo que nelas encontro novos admiradores do admirável mundo novo, neste caso, do “Reino Maravilhoso”. Ainda que de forma lenta, vê-se o interesse, que começa a efervescer, das pessoas em reconstruir as casas nas aldeias. A procura da dita “qualidade de vida” verte-se de sentido. A necessidade primária de redescobrir no silêncio o poder da escuta, ganha cada vez mais adeptos.

É no silêncio que surge a novidade. Escutamos coisas que nunca escutamos. Numa das aulas de prática de ensino supervisionada, que lecionei, os alunos foram convidados a escutar sons da natureza. Aqueles que se abstraíram mais, dos ruídos exteriores e interiores, conseguiram escutar melhor os sons, dando conta de sons menos audíveis. Aqueles que não procuraram tanto o silêncio exterior e interior, não conseguiram escutar o som da água a correr num riacho.⁴⁵

São muitas as experiências que podemos ter, se de fato nos esvaziarmos de nós, procurando atender aos sons que nos rodeiam, de modo especial, quando procuramos escutar o

⁴³ Aquilino Polaino, *Aprender a Escutar, a necessidade vital de comunicarmos* (Lisboa: Diel, 2009), 282.

⁴⁴ Ibidem, 282-283.

⁴⁵ Ver anexo: figura 14, áudio sons da natureza, 106.

outro, numa atitude de diálogo. A abertura total ao outro é fulcral para o podermos escutar bem. Isso exige um esforço de quem escuta que vai muito mais além do que a capacidade de ouvir! Para escutarmos bem, diria ‘com o corpo todo’, temos necessidade de uma abertura total ao outro. Precisamos de tempo para escutar, e um lugar próprio que evoque, por excelência, o encontro ‘olhos nos olhos’ com aquele que estamos a dialogar. Para que esse encontro seja excelente, é necessário que haja empatia, fruto da conquista da confiança. Mas, nem todas as pessoas têm o dom de escutar, ou a idoneidade suficiente para que possam perscrutar as inquietações do outro.

“Não se devia escutar ninguém sem antes se ter tentado limpar a imagem deformada que se guardou dessa pessoa”⁴⁶. Tantas e tantas vezes que fazemos pré-juízos, que são de facto prejuízos, que provocam uma imagem deturpada daquilo que o outro é. “A abertura exige o abandono. Estar aberto ao outro – e àquilo que o outro diga de novo – exige, em quem escuta, apresentar-se livre de qualquer preconceito, abandonar a imagem que tinha do outro, ou seja, reconhecer que ele é livre e confiar nas suas possibilidades de mudar”⁴⁷.

Reconheço na minha mudança, do contexto de interioridade para o litoral, quando fui para a Universidade Católica, deparei-me, nos primeiros tempos, da minha estadia na cidade do Porto, com muitas questões, quando olhava as pessoas e via os seus ruidosos passos a gastar o tempo. Cada pessoa com estilo diferente. Cortes de cabelo fora do vulgar, tatuagens, brincos, roupas largas ou estreitas...mil e uma maneira de se apresentarem. Mas, o que mais me impressionava, era o facto, que só eu reparava nisso! Ninguém olhava com o mesmo olhar! Ninguém se interrogava! Estavam habituados e imersos em tantas ideias soltas que o autocarro que me levava até à Universidade, percorria no mesmo instante, outros percursos traçados na singularidade de cada um.

“Abrir-se ao outro através da escuta é não dar nada por certo, não se escandalizar com nada, não se acostumar a nada, fugir da perplexidade perante o que não encaixa naquilo que até agora se havia escutado da sua boca, acolher o que conta como novidade embora não o seja, aprofundar o respeito que se sente pelo outro, tem apesar da sua forma de proceder, valorizar o que partilha da sua intimidade como se fosse a primeira vez, certificá-lo do que vale, ajudá-lo a abrir o seu horizonte convidando-o a conhecer-se melhor”⁴⁸.

É preciso tempo para parar e Escutar. Quando se dirigem a nós para falarem e nós apressamos o passo, quem nos fala tem de acelerar também o seu, se quer ser escutado. Estamos apenas a ouvir! E como se costuma dizer: ‘entra a cem e sai a duzentos’!

⁴⁶ Aquilino Polaino, *Aprender a Escutar, a necessidade vital de comunicarmos* (Lisboa: Diel, 2009), 87.

⁴⁷ Ibidem, 88.

⁴⁸ Ibidem, 88.

É preciso tempo para parar e escutar. “Com pressa não se pode escutar”⁴⁹. De contrário não sai nada de jeito! Quantas vezes isto não acontece na relação pais filhos e filhos pais? Quantas vezes isto não acontece na relação professores alunos e alunos professores?

Vasco Pinto de Magalhães conta-nos uma peripécia, tão real como tantas peripécias semelhantes, que nos acontecem no nosso percurso, sobre o tempo para estar e ouvir: “A um pai que se andava a queixar imenso de um dos filhos: que não sabia o que lhe havia de fazer; que no colégio não estudava nada; que são os treze anos impossíveis, que só refila, exige...está com um péssimo feitio... Então, eu disse-lhe: “Olha não sei, vou pensar”. Depois, à tarde, telefonei-lhe a dizer: “já sei, convida-o para almoçar. Telefona-lhe para o telemóvel, quando ele estiver no colégio, e convida-o para almoçar. Mas não para lhe perguntares pelas notas, não para saber se tem namorada... Não para fazer essas perguntas todas que os pais têm a mania de fazer e que às vezes não deviam fazer, ou que deviam fazer, mas na hora certa, sem aquele ar ‘chateado’ e no meio de outras gritarias! Tens tempo para todos os almoços de trabalho que queres, por que é que não hás-de almoçar com o teu filho?...Este é um almoço de trabalho do afecto! Porque ele sabe que tem pai, saber sabe..., mas não o sente. O grande problema pode vir daí: se ele não ‘sente’ que tem pai... e tu também não vais tendo a oportunidade (tempo) de exercer a tua paternidade, fica difícil. Experimenta exercê-la mais vezes!” (...) “Portanto, cada um se examine. Pois, a questão é esta: se eu quiser ter tempo para aquela criança, tenho. Mas que não seja aquele tempo ‘utilitário’ para gritar que ‘estas notas não se apresentam, porque tu...e porque vocês...’ o miúdo também sabe que aquelas notas não se apresentam, sabe isso perfeitamente, e, por vezes, anda a apresenta-las por causa disso, para ver se alguém lhe liga. E eu disse a este pai meu amigo: ‘não fales nas notas e nessas coisas todas de que tens a mania de falar, agora!...Claro que isso é importante, está na tua cabeça, e também é prioritário. Mas, agora, para o miúdo, no coração dele, o importante é outra coisa: achar que tem pai com tempo para ele; e descobrir isso é fundamental.

Este é, pois, o primeiro ponto a sublinhar: nós temos tempo para aquilo que realmente queremos, para aquilo que levamos no coração, não para aquilo que levamos na cabeça. E há aqui um trabalho enorme a fazer na educação dos afetos”⁵⁰. Tem de haver um compromisso com a pessoa que escutamos. Não podemos fazer que escutamos, fazendo ouvidos de mercador, ou fazer de conta que escutamos, como se quem nos fala não se dirigisse a nós porque nos honra, e deposita em nós o seu tempo e confiança. Mais vale dizer: “Não me sinto bem se não te escutar com a atenção devida. Portanto prefiro conversar contigo noutro momento. Importo-

⁴⁹ Ibidem, 116.

⁵⁰ Vasco Pinto de Magalhães, *a sabedoria do tempo, Só avança quem descansa* (Coimbra: Edições Tenacitas, 2012), 19-21.

me com o que tens para me dizer. Por isso mesmo preciso de encontrar um momento mais propício para te escutar”⁵¹.

Mas, nem sempre funciona o adiarmos a escuta. Na lecionação, como professores, temos de ter o discernimento necessário para ver o grau de importância dos apelos que os alunos nos fazem. Maioritariamente, nessas ocasiões, devemos acolher o que nos têm para comunicar. Se for do foro íntimo, e não haja confiança para nos transmitir, diante da turma, a comunicação que o aluno deseja fazer, é necessário, com a maior brevidade possível, acolher a situação, com tempo disponível, para fazer morada em nós, das inquietações do aluno.

O Papa Francisco, na Exortação Apostólica, *Alegrai-vos e exultai*, fala-nos da importância do discernimento. Precisamos de ter a capacidade de saber discernir. “A vida atual oferece enormes possibilidades de ação e distração, sendo-nos apresentadas pelo mundo como se fossem todas válidas. Todos, mas especialmente os jovens, estão sujeitos a um *zapping* constante. É possível navegar simultaneamente em dois ou três ecrãs e interagir ao mesmo tempo em diferentes cenários virtuais. Sem a sapiência do discernimento, podemos facilmente transformarmo-nos em marionetes à mercê das tendências da ocasião”⁵².

Pais e filhos, educadores e educandos, todos, mas de modo especial aqueles que educam, devem inverter a tendência hodierna das propensões do momento.

“Se entre pais e professores houvesse uma comunicação mais estável, fluída e constante, a educação dos alunos na escuta seria muito mais fácil [...] O que o professor conhece do aluno é quase sempre aquilo que o pai ignora por completo. O que o pai percebeu no contexto familiar e sabe do filho é, justamente o que o professor desconhece do aluno.

Um aluno pode comportar-se como se adotasse uma ‘tripla personalidade’: a que emerge no contexto com os amigos e de referência do grupo a que pertence; a suscitada no contexto das relações familiares; e a que se explicita na aula em contacto com os seus professores e colegas.

É, sem dúvida, uma única e idêntica pessoa e, no entanto, o seu comportamento manifesta-se de forma diversa em contextos distintos. É preciso integrar e reduzir à unidade, os diversos comportamentos de cada aluno, nos diferentes cenários, a fim de dar maior coerência à sua vida, de os ensinar a ser autênticos [...] Isto exige um maior contacto entre pais e professores e um maior conhecimento por parte dos primeiros, dos conteúdos dos programas de educação nos quais os filhos participam”⁵³.

O encontro pessoal, audaz, em que surge o diálogo profícuo, onde se fortalecem as relações pessoais, pode e deve fazer parar o acelerómetro, ou então abrandá-lo, para que se

⁵¹ Aquilino Polaino, *Aprender a Escutar, a necessidade vital de comunicarmos* (Lisboa: Diel, 2009), 117.

⁵² Francisco, Papa, *Gaudete et Exultate*, *Alegrai-vos e exultai* (Lisboa: Paulus, 2018), 87- 88.

⁵³ Aquilino Polaino, *Aprender a Escutar, a necessidade vital de comunicarmos* (Lisboa: Diel, 2009), 261-262.

possa fazer uma tenda, uma casa, uma morada. Aí podemos dizer: ‘Lar doce Lar’, pois é em nossa casa que nos sentimos bem. Refúgio e reforço para as fadigas e inquietações. Aí voltamos a viver, porque nos é familiar o cuidado interior, que escutamos no nosso íntimo.

Como nos afirma Aquilino Polaino “Escutar tem muito a ver com uma certa circunspeção. Também não se trata de premiar a lentidão e a ausência de capacidade para resolver problemas. A circunspeção tem de ser entendida aqui como o esquecimento de si mesmo e das restantes actividades que esperam quem escuta, para se abrir inteiramente e atender exclusivamente a quem fala nesse momento”⁵⁴.

“Talvez o grande segredo das relações humanas consista em ser-se capaz de descobrir incessantemente o outro, na sua evolução constante”⁵⁵. O outro manifesta, revela e dá sentido, aquilo que eu sou. É comum dizer-se, que Deus deu-nos dois ouvidos e apenas uma boca, para que nós escutássemos mais do que falássemos. “Quem devemos escutar sempre, é o outro ou os outros, alguém diverso do próprio ‘eu’, que é de quem há-de vir ao ‘eu’ da satisfação do desejo de enriquecimento, a alegria de viver, o efeito de colmatar a sua necessidade de verdade, a sua ânsia de crescimento, o seu empenho para partilhar a própria vida”⁵⁶.

“Platão pensava que uma verdadeira educação tinha de ser feita pessoalmente, idealmente num pequeno grupo de pessoas que se sentissem comprometidas umas com as outras. Havia um ditado que andava de boca em boca na Atenas antiga: ‘os amigos têm tudo em comum.’ Platão cita-o várias vezes nos seus diálogos e poderia ter-se tornado uma espécie de lema do seu método filosófico. Só com os amigos – uma irmandade de confiança afectuosa –, pensava, é que as pessoas podem explorar abertamente as complexidades das suas vidas e como se relacionam com as suas convicções, os seus sentimentos, as suas esperanças e o seu carácter. Com amigos, apareceriam, de uma forma bastante natural, novas maneiras de compreender e avaliar o mundo”⁵⁷.

É interessante constatar a preferência que os alunos têm para trabalhar em grupo. Se um tema é lançado pelo professor, e este os convida a fazerem alguma dinâmica de grupo, os alunos despertam o seu interesse assimilando os conhecimentos e partilhando-os, quer no grupo, quer com a turma. No grupo conseguem construir bases sólidas de amizade, de confiança, que os desperta para fazerem ressonâncias às propostas dadas pelo professor, sem qualquer tipo de receio. Apesar de, na singularidade de cada aluno, existirem ritmos diferentes, este método de

⁵⁴ Aquilino Polaino, *Aprender a Escutar, a necessidade vital de comunicarmos* (Lisboa: Diel, 2009), 118.

⁵⁵ José Luís Nunes Martins, *Filosofias* (Lisboa: Paulus, 2013), 72.

⁵⁶ Aquilino Polaino, *Aprender a Escutar, a necessidade vital de comunicarmos* (Lisboa: Diel, 2009), 166.

⁵⁷ Mark Vernon, *iPlatão, Compreender melhor o século XXI através do pensamento dos grandes filósofos clássicos* (Lisboa: Clube do Autor, 2018), 41.

trabalho, enriquece cada um dos elementos do grupo. Problemas, inquietações, dúvidas, anseios, são trazidos à discussão, à luz, à criação de respostas e novas perguntas. Criam-se assim condições para a tolerância e mansidão, sabendo-se das diferenças de cada um, e da abundância que resulta dessas diferenças.

São estas sementes lançadas no presente, que irão ser, ou não, o amanhã! E quem queremos nós que possua a Terra? Será que sincronizamos os nossos desejos com os mansos?! O Papa Francisco orienta-nos a este respeito: “Se vivemos tensos, arrogantes diante dos outros, acabamos cansados e exaustos. Mas, quando olhamos os seus limites e defeitos com ternura e mansidão, sem nos sentirmos superiores, podemos dar-lhes uma mão e evitamos gastar energias em lamentações inúteis”⁵⁸.

Mais à frente irei abordar o sentido do tato, e a importância do tocarmos, no que se insere o dar a mão.

“Escutar é ver o mundo da mesma perspectiva de quem fala, para contemplar- se possível – o mesmo horizonte a partir do qual emerge o seu ponto de vista. Escutar é suspendermos qualquer juízo – que independizado do que se ouve, se desentende e toma outros rumos – para nos deixarmos prender na malha do discurso do outro. Escutar é tentar colocarmo-nos no lugar do outro, procurar viver as vivências do outro, fixar a própria vida do ouvinte no coração e no destino – qualquer que seja – de quem fala”.⁵⁹ “Escutar é um modo de ‘com-penetrar-se’, de permitir que a subjetividade do outro penetre na própria intimidade. Escutar é a forma mais humana para chegar à autêntica compreensão do outro. Atender, compenetrar-se e compreender são os alvos que se sucedem, segundo uma sequência natural, na arte de escutar”⁶⁰.

Escutar tem dois gumes. Como aquela espada famosa! Um dos gumes está do lado de quem fala. O outro, está no de quem escuta. Ambos devem estar bem afiados, que possam penetrar a carne até tocar no seu âmago, o coração. Em ambos, sai do âmago, do coração e penetra o outro coração, bem no âmago! Se assim for... faz sangue! E, ele corre pelas veias, numa tal energia... que se sente no corpo todo!

2.2. *Vejo: para além do olhar*

No sentido da visão, muito há para ver! Com maior ou menor dificuldade, procuramos ter uma visão mais alargada e mais profunda da vida! O ideal será ver mesmo para além do

⁵⁸ Francisco, *Gaudete et Exultate, Alegrai-vos e exultai* (Lisboa: Paulus, 2018), 42.

⁵⁹ Aquilino Polaino, *Aprender a Escutar, a necessidade vital de comunicarmos* (Lisboa: Diel, 2009), 265-266.

⁶⁰ Ibidem, 266.

olhar. Talvez se aplique aqui o tão sábio provérbio: em terra de cegos, quem tem um olho é Rei!

As nossas pretensões aqui não são ao reinado, mas à visão mais clara, mais nítida, com a sensação de estarmos parados para ver. É bom ver no que isto dá! Podemos até, nem ter interesse nenhum, seguir em frente, sem ver, olhando apenas de esguelha, ou de lado, com indiferença para o que está a acontecer.

Dizia Santa Teresa de Jesus, que a imaginação é a louca da casa. Podemos deixar que ela nos enlouqueça na ocupação da nossa casa, dando-lhe lugar à mesa, ou então saber apenas que ela está em casa, fazendo vista grossa à sua presença. Quantas vezes não nos acontece, fazermos um percurso, e ao chegar ao fim, deparamo-nos, pendurados nas nossas evocações e imaginação, com o seguinte pensamento: como é que eu cheguei aqui! Emergidos em nós, contornando maquinalmente os obstáculos, olhamos para o caminho sem ver nada nem ninguém!

Se isto acontece em relação a nós, o que diremos na relação com os outros?! O que desperta a nossa atenção? Que grau de sensibilidade eu tenho para conseguir ver para além do olhar?

É certo que hoje em dia, devido aos mais variados fatores, entre os quais destaco a onnipresença do ecrã, a maioria das pessoas usa óculos. Para ver não é preciso óculos. Posso ter óculos e não vejo! Para ver é preciso mais! É preciso parar, estar, sentir o coração a bater e mais do que contar até dez! É costume dizer-se, quando surge algum problema momentâneo, e não queremos sair de nós de uma forma desapacienciada, que contemos até dez, antes de agir ou falar.

Vasco Pinto de Magalhães apresenta-nos o tempo de três dias, para que a nossa visão seja mais clara, após um acontecimento perturbador. Faz uma analogia desses acontecimentos fortes, marcantes e menos bons, com os três dias que fazem nascer de novo. “A expressão *três dias* depois ou *ao terceiro dia* significa o tempo mínimo e necessário para gerir e dar a volta a uma situação perturbadora, para passar da preocupação à cabeça e da cabeça ao coração: o tempo necessário para poder ver com olhos novos...para começar a ver as coisas de outro modo: um modo novo ou ‘ressuscitado’!”⁶¹.

“Um ‘primeiro dia’, ou primeiro tempo, é o do choque: Perdemos! Morreu! Está doente! E agora? Um ‘segundo dia’ é o tempo de interiorizar, confrontar, ‘dar voltas ao coração’ como diz o Evangelho que Nossa Senhora fazia para ver se percebia a resposta do filho. Até chegar

⁶¹ Vasco Pinto de Magalhães, *a sabedoria do tempo, Só avança quem descansa* (Coimbra: Edições Tenacitas, 2012), 16.

o ‘terceiro dia’ em que já se começa a fazer luz e a ver (e aceitar) as coisas de outro modo, vendo melhor a realidade com que se há-de viver”⁶².

Educar a visão é um desafio muito importante nos nossos dias. E como nos traz sempre à memória Saint-Exupéry: o essencial é invisível aos olhos. Só se vê bem com o coração. Precisamos de promover a contemplação do outro e da criação. Aí, onde não há tempo, percorreremos bem lentamente, inclinando o nosso olhar, depositando-o sobre o chão memorizado de cada passo de cada palpitante do coração. Rompemos as fronteiras do nosso eu, para darmos lugar a nós, seres do mesmo criador. Talvez a noite nos inspire com as nossas sombras a gritarem por luz! E, o nosso coração suspenso, poderá ver melhor o filme dos que são peregrinos, como nós, no enredo em que somos protagonistas.

Maravilho-me pelo dia treze de dezembro de dois mil e doze, onde não sei que pensamentos me ocorriam, e de fato vi. Hoje, sei que alguém viu de fato, sem lhe passar despercebido, o que acontece no caminho. Na locução, agora redação do texto de Isabel Varanda, aprendemos a ver melhor. A ver para além do olhar. “Abre meus olhos, meu Senhor, e verei a noite; abre meus olhos, meu Senhor, e verei a dor; abre meus olhos, meu Senhor, e verei a ausência; abre meus olhos, meu Senhor, e verei o abandono; abre meus olhos, meu Senhor, e verei os olhares gélidos do mundo; abre meus olhos, meu Senhor, e verei as mãos famintas; abre meus olhos, meu Senhor, e verei a injustiça; abre meus olhos, meu Senhor, e verei a humilhação; abre meus olhos, meu Senhor, e verei a opressão. Abre meus olhos, meu Senhor, para que eu veja a luz e cuide da luz que ilumina a noite, que suaviza a dor, que se torna presença, que fortalece os laços, que acompanha a justiça, que exige o respeito, que sacia as fomes, que mostra o caminho da liberdade. Abre meus olhos, meu Senhor, para que eu veja a luz ‘terna e suave no meio da noite’; a ‘luz terna e suave’ que és Tu”⁶³.

Esta visão clara, que nos ajuda a contemplar a realidade, tal como ela é, só é possível, num coração puro, simples, livre de preconceitos, de imagens selecionadas e legendadas à nossa maneira. É a felicidade dos puros de coração experimentada no cumprimento da bem-aventurança “Felizes os puros de coração, porque verão a Deus” (Mt 5, 8).

Na exortação apostólica, *Alegrai-vos e Exultai* refere-nos o papa Francisco: “Esta Bem-aventurança, diz respeito a quem tem um coração simples, puro, sem imundície, pois um coração que sabe amar não deixa entrar na sua vida algo que atenta contra esse amor, algo que o enfraqueça ou coloque em risco. Na Bíblia, o coração significa as nossas verdadeiras

⁶² Ibidem, 17.

⁶³ Isabel Varanda, *Na noite mora a promessa, uma espiritualidade para a vida comum* (Prior Velho: Editora Paulinas, 2014), 212.

intenções, o que realmente buscamos e desejamos, para além do que aparentamos: ‘O homem vê as aparências, mas o Senhor olha o coração.’ (1 Sm 16,7)”⁶⁴.

“Quando o coração ama a Deus e ao próximo (cf. Mt 22,36-40), quando isto é a sua verdadeira intenção e não palavras vazias, então esse coração é puro e pode ver a Deus. São Paulo lembra, em pleno hino da caridade, que ‘vemos como num espelho, de maneira confusa’ (1 Cor. 13,12). Jesus promete que as pessoas de coração puro ‘verão a Deus’ ”⁶⁵.

Constatamos na vida, se assim estivermos sensibilizados, que existem muitas realidades onde podemos colocar o olhar do nosso coração, onde podemos curar a nossa cegueira. Mas por vezes, ou até, muitas vezes, somos nós que damos nome ao provérbio: “o maior cego é aquele que não quer ver”. É-nos indiferente, o que se passa à nossa volta. Não precisamos de ir muito longe, para ver onde falhámos! Paremos um pouco o nosso tempo, e vejamos, qual foi a última vez, em que acionamos, o alarme da misericórdia! Facilitemos..., apenas as apresentadas por Jesus, ou pelo catecismo da Igreja católica!

“Porque tive fome e deste-me de comer, tive sede e deste-me de beber, era peregrino e recolhes-tes-me, estava nu e destes-me que vestir, adoeci e visitastes-me, estive na prisão e fostes ter comigo.

Então os justos vão responder-lhe: ‘Senhor, quando foi que te vimos com fome e te demos de comer, ou com sede e te demos de beber? Quando te vimos peregrino e te recolhemos, ou nu e te vestimos? E quando te vimos doente ou na prisão, e fomos visitar-te?’ E o Rei vai dizer-lhes, em resposta: ‘em verdade vos digo: Sempre que fizestes isto a um destes meus irmãos mais pequeninos, a mim mesmo o fizestes’.

Em seguida dirá aos da esquerda: ‘Afastai-vos de mim, malditos, para o fogo eterno, que está preparado para o diabo e os seus anjos! Porque tive fome e não me destes de comer, tive sede e não me destes de beber, era peregrino e não me recolhestes, estava nu e não me vestistes, doente e na prisão e não fostes visitar-me’. Por sua vez eles perguntarão: ‘Quando foi que te vimos com fome, ou com sede, ou peregrino, ou nu, ou doente, ou na prisão, e não te socorremos?’ Ele responderá, então: ‘Em verdade vos digo: Sempre que deixastes de fazer isto a um destes pequeninos, foi a mim que o deixastes de fazer’ ” (Mt 25, 34-45).

Como educadores, precisamos de ser ousados, e remar muitas vezes contra a maré. Ensinar a remar quando as ondas são contrárias. Quando o vento não sopra a nosso favor!

Colocarmo-nos no lugar do outro, ajudará, em certa maneira, a estarmos posicionados, de modo a que possamos ver o que ele vê.

⁶⁴ Francisco, *Gaudete et Exsultate, Alegrai-vos e exultai* (Lisboa: Paulus, 2018), 47.

⁶⁵ Ibidem, 48.

Na prática de ensino supervisionada, na leção aos alunos de décimo ano, desafiei-os a ver de maneira diferente. Primeiro colocando um aluno de frente para o número seis e outro aluno de frente para o mesmo número, mas no lado oposto, o que, na sua visão, contemplava outro número, o nove. Estavam os dois alunos bastante perto um do outro, mas, os seus olhos contemplavam realidades diferentes. Podemos até dizer: eu também estava lá! Eu vi como ele! Ele viu o que eu vi! Mas, na verdade, ele podia ter visto diferente!

Foram projetadas no quadro duas imagens. Num olhar superficial alguém disse: é a Gioconda! Depois, olhando com mais atenção viram dois pássaros a dar de comer um ao outro!⁶⁶

Quando olhamos mais perto, tão perto que chegamos a tocar a interioridade, o âmago e íntimo do outro, aí vemos de outra maneira. Já não vemos à nossa maneira. Vemos como o outro vê pois estamos dentro dele!

Por vezes, para olhar mais de perto, temos que nos distanciar. Parece um paradoxo, mas não o é. Nunca pensei que a serra de Bornes fosse tão bonita, até ao momento em que deixei de ir pela estrada junto à serra e fui conduzido por outra, mais afastada, em que podia contemplar, toda a sua grandiosidade, e todas as suas tonalidades, conforme as estações e as condições climáticas.

No ensino como na vida, carecemos de olhar à distância e observar. Como o fazemos ao apreciar uma obra de arte. Focarmo-nos no problema pode não ajudar a vermos as soluções. O nosso foco é o problema! Colocarmo-nos à distância, sem nos afastarmos ou desligarmos, saímos do centro de tensão e de forma mais leve encaramos deciframos o problema.

Na obra *Prisioneiros dos nossos pensamentos* Alex Pattakos e Elaine Dundon sugerem olhar para nós mesmos à distância. Dão o exemplo de uma professora assistente numa faculdade de artes, que não consegue acompanhar o estilo dos seus alunos e, por sua vez, adaptar a mensagem das aulas àqueles que recebem a informação, provocando neles interesse e assimilação de conhecimento. A professora ainda não tinha entendido que para além das qualidades intelectuais, fruto do seu estudo, também precisa de perceber quem são aqueles que têm à sua frente, os seus discípulos, e, em vez de se perder em lamúrias, concentrar-se em redescobrir a maneira de ensinar aqueles que são os seus alunos naquele lugar e naquele tempo e naquelas circunstâncias.⁶⁷

Na prática do ensino, muitas vezes corremos o risco desta visão deturpada da nossa realidade. Queixamo-nos, porque antigamente é que era, ou então, a mim só me calham as

⁶⁶ Ver anexo: figura 16, Gioconda, 107.

⁶⁷ Cf. Alex Pattakos, Elaine Dundon, *Prisioneiros dos nossos pensamentos, Descobrir um sentido em todos os momentos da vida e libertar a grande força motivadora do ser humano* (Lousada: Bookout, 2018), 111.

piores turmas, ou os alunos isto, os alunos aquilo. Mais uma vez, o maior cego é aquele que não quer ver. Exige-se, de cada um dos “Mestres”, atitude para ver melhor, ver mais além!

É certo que a burocracia dos papéis, que tanto consome energias, exige muito dos professores. Mas, se já nos encontrarmos vencidos à partida, com um pessimismo asfixiante, então nada que queiramos transmitir aos alunos, por melhor conteúdo que seja, terá eficácia!

Precisamos de ir além de nós mesmos, para ajudar os alunos a irem além de si mesmos. Termino, a reflexão sobre o sentido da visão, sem concluir, que, o sentido não se esgota aqui, mas antes se alarga mais no seu horizonte de sentido, citando, mais uma maravilhosa reflexão de Alex Pattakos e Elaine Dundon: “Todos os dias, a Vita entrega o nosso correio com alegria. É a sua imagem de marca. Num dia de temporal, ela assobia alegre ao mesmo tempo que faz as suas entregas. Um dia, intuitivamente, dissemos-lhe, ‘Obrigada! Uau, não estou acostumada a ouvir isso. Realmente gosto’. Perguntei-lhe ainda: ‘como ficas tão bem-disposta e otimista com a entrega de correio todos os dias?’ respondeu: ‘Eu não entrego apenas o correio’, disse ela entusiasmada e com grande orgulho. ‘Eu vejo-me a ajudar a por as pessoas em contacto. Estou a ajudar a construir a comunidade. Além disso, as pessoas dependem de mim e não as quero desiludir’.

A atitude de Vita em relação ao trabalho refletiu as palavras inscritas no prédio do General Post Office em Nova York: ‘Nem a neve, nem a chuva, nem a escuridão da noite, afastam estes correios da conclusão urgente das suas rotas previstas’ ”⁶⁸.

2.3. *Toco: a vida à flor da pele*

Tocar tornou-se um ato de sobrevivência. Pode parecer exagerado pois a ânsia de ver com o toque é tal que, não tocar é um vazio existencial, como se ficassemos cegos e caminhássemos num abismo, sem caminho. Entrando na aparência do toque, porque o real é muito mais intenso e sustentado, constatamos que o espírito de leveza é o mais apreciado e concorrido. Basta um toque e já está. Da cultura do leve, caminhamos rapidamente para o ultraleve. O mínimo de esforço possível ganha cada vez mais seguidores. Lipovetsky chama-lhe o *nomadismo dos objetos e das pessoas*.⁶⁹ Vivemos no advento em que o que é fácil é o melhor.

Quando digo que é importante tocar ou sentir a vida à flor da pele, não me refiro a sentir a vida ao de leve, mas, o sentir logo a vida, no pó da estrada, na leve brisa, na força empregada

⁶⁸ Cf. Ibidem, 135-136.

⁶⁹ Cf. Gilles Lipovetsky, *Da leveza para uma civilização do Ligeiro* (Lisboa: edições 70, 2016), 134.

do homem que cava uma vinha, nas mãos abertas pelo calor que escorre do corpo e na força com que se abre a terra para na dor parir o sabor do fruto das suas entranhas. Fruto da terra e do trabalho do homem. Não sou contra a tecnologia e os avanços da ciência e da técnica. Sou consciente dos seus benefícios. Contudo, para criar mais capacidade de fazer caminho, sem acabar a carga da bateria, é preciso fazer ‘músculo’, experimentar viver também sem ser de forma virtual, mas real. Não podemos fazer a vida de forma instantânea! Tudo que nasce rápido morre rápido! É preciso esforço, dedicação, empenho, sacrifício, insistir e insistir, e ver a vida crescer sem correr o risco de quando vamos a dar conta, já era!

Lipovetsky alerta: “estamos na época do digital que, leve como um sopro de ar, se afirma sob o signo da evanescência pura”⁷⁰.

Passamos de uma época em que conseguimos sentir as realidades que nos circundam e que nos são hodiernas, para uma época em que desconhecemos a textura, o peso, a fluidez do real face ao virtual.

“O Reinado do computador pode acompanhar-se de novas formas de dificuldade, pois muitos assalariados passam a maior parte do dia imóveis, de olhos colocados no ecrã. Embora este tipo de atividade já não se assemelhe ao ‘inferno’ da mina, as questões do mal-estar, do *stress*, do sofrimento no trabalho adquiriram uma nova importância que afeta diversas categorias de trabalhadores”⁷¹.

“Ao mesmo tempo que desmaterializam o trabalho, as novas tecnologias continuam a aumentar a carga psicossocial suportada pelos assalariados. O imaterial digital é menos portador de existência nómada do que de vida em fluxo tens, ‘em cima da hora’ ”⁷².

É certo que a linguagem de hoje passa muito pela comunicação através dos meios tecnológicos. Para que os alunos acolham a informação que o professor quer transmitir, é necessário o uso de meios que lhes sejam familiares.

Penso que o desafio, a nós educadores, passa por uma fusão entre uma linguagem virtual, e um conduzir de conhecimentos, através de experiências sensoriais, de realidades que sustentam o futuro dos alunos, sem deixar desaparecer, como fogo fátuo, a chama que alimenta e faz crescer, da filosofia, como o próprio nome o indica.

Neste meu pensamento, no decorrer das aulas de estágio, procurei que os alunos despertassem a sua sensibilidade para o sentir a vida à flor da pele, através do sentido do tato.

Numa primeira experiência, fiz passar dois objetos, pelas mãos dos alunos da turma, onde eles, manifestavam o que sentiam, quando tocavam nesses objetos. Entre uma lixa para

⁷⁰ Ibidem, 134.

⁷¹ Ibidem, 136-137.

⁷² Ibidem, 137.

madeira e um peluche em forma de coração, foram transmitindo sentimentos de, em relação à lixa, aspereza e rudez; em relação ao peluche em forma de coração, sentimentos de macio, agradável, aprazível. Fez-se uma metáfora entre os objetos, sentimentos e a vida. Manifestaram que a vida nem sempre é suave, por vezes é áspera, provoca uma repulsão, um afastamento por não atrair. Outras vezes é como o coração de peluche, agradável, suave. A família e os amigos são aqueles que originam esses sentimentos, mas, por vezes, dizia um aluno, *O coração lixa-nos a vida!* Explicou que os sentimentos geram posse e quando nos vemos afastados daquilo que adquirimos a vida torna-se áspera.

Numa outra aula, os alunos foram desafiados, a sentir os pés na terra. Através de pistas, foram conduzidos, por equipas, ao ginásio da escola, ali, um elemento do grupo, teria de descalçar um pé e colocar num recipiente com terra, de modo a sentir a textura da terra.

No final da dinâmica, na partilha entre grupos, uns manifestaram que nunca tinha sentido a terra nos pés. Outros, manifestaram que não foi novidade pois já sentiram isso antes, quando vão à aldeia.

Vários são os relatos Bíblicos em que vemos a proximidade da realidade e das pessoas, que nos confere o toque. Jesus impunha as mãos sobre as pessoas, tocava nelas e levantava-as, ungia-as e elas retomavam vigor. Outras vezes, as pessoas procuravam Jesus para lhe poderem tocar. Como sabemos, a sabedoria do toque, aleada à sensibilidade, desperta uma energia vital, que transforma, de tal maneira que desvela, transfigura. Esta sabedoria é milenar. Não é só de hoje. Talvez, precisemos que se nos revele ou então, se já revelada, de apresentar os conteúdos desta revelação, deixar tocar para acreditar, deixar ver com as mãos!

A poesia tem a magia de dar (ar) (te) a quem a quer respirar. Na beleza das palavras, retratos da vida, transformam o nosso viver no desejo de reviver o que se escreve. Daniel Faria ousa arriscar as palavras fazendo nascer esperanças de uma nova recriação. Diz-nos ele: “Chamas os bois com a mão/ Mais mansa. A mão/ Com que adubas a terra/ Com que puxas o banco/ Para a frente da lareira/ Com que mediste/ Palmo a palmo na infância”⁷³. “Costumo poisar os dedos, tactear/ Até ser o homem que volta para casa/ Costumo abrir as mãos com o ferrolho da porta/ Costumo estendê-las continuamente/ A rua também passa à minha frente/ Cada dia e não sabe quando vens”⁷⁴.

As mãos são os membros do corpo que mais usamos para *tatear*, para sentir os objetos. De igual modo, podemos usá-las, para afastar ou para dar a mão, para bater em alguém ou para acariciar.

⁷³ Daniel Faria, *Poesia Daniel Faria* (Vila Nova de Famalicão: Editora Quase, 2003), 290.

⁷⁴ *Ibidem*, 291.

Com as mãos o agricultor usa as alfaías para romper a terra e semear. A mão certa do cirurgião recompõe o doente. As mãos da cozinheira, do padeiro, do professor que ensina, do escritor que escreve o mais belo dos poemas, do assassino que dispara a sua fragilidade sobre os outros, do padre que abençoa, de tantos e tantas que tocam a vida e a pintam das mais diversas cores! “O modo como o ser humano age com as suas mãos é mesmo uma das características mais estruturantes da identidade humana. Aquilo que faz com as suas mãos constrói o mundo, podendo destruí-lo”⁷⁵.

A gratuidade e intemporalidade das mãos que se abrem, robustecem a vida que tem nas mãos uma porta de entrada.

Sentir a vida à flor da pele é confundir o mundo da insensibilidade rotineira, onde a régua e o esquadro do quotidiano são o compasso e o fio de prumo que nos mantêm presos às medidas *standards* do amor! Mas, eis que a simplicidade das crianças, aquela que ganha em herança o reino, fundindo-se e estranhando, confunde, naqueles que medem pesam e cobram bem caro todos os gestos. É como aquela história da boa gorjeta:

“Um menino de dez anos entrou na esplanada de um hotel e sentou-se a uma mesa. Uma empregada colocou um copo de água à sua frente.

— Quanto é um sumo e um gelado? – Perguntou o menino.

— Três euros e setenta e cinco cêntimos – respondeu a empregada. O menino tirou o porta-moedas do bolso e contou as moedas que tinha.

— Bom... e quanto é um copo com uma bola de gelado? – Quis saber. Havia muitas pessoas à espera de mesa e a empregada estava a perder a paciência.

— Dois euros – respondeu bruscamente. O menino voltou a contar as moedas que tinha.

— Por favor, dê-me um copo com uma bola de gelado – disse por fim.

A empregada trouxe o gelado, colocou a conta em cima da mesa e foi-se embora. O menino comeu o gelado, pagou na caixa e deixou uma gorjeta. Quando a empregada regressou à mesa, começou a chorar enquanto limpava a mesa. Ali, ao lado do copo vazio de gelado, o menino tinha deixado duas moedas de dez cêntimos. Tinha renunciado ao sumo, para ter o suficiente para lhe deixar uma gorjeta”⁷⁶.

Redescobrir o poder que temos neste sentido, ajudar-nos-á, sem dúvida, a vocacionar cada um de nós, para o encontro com o outro na unicidade e irrepetibilidade de cada ser humano.

Na dinâmica, realizada na última aula de lecionação, os alunos foram convidados, através dos desafios que iam realizando, a distribuir abraços. A reação, quer dos alunos, quer das pessoas, foi de uma enorme empatia e alegria. A partilha do afeto, o abraçar, envolvendo

⁷⁵ Vasco Pinto de Magalhães, *O Olhar e o Ver, À procura do lado construtivo da vida e do por dentro de todas as coisas* (Coimbra: edições Tenacitas, 2007), 43.

⁷⁶ Laureano Benítez, *Educar e aprender com valores* (Madrid: Bookout, 2014), 95.

sentimentos de alegria, gerou um ambiente de festa, pelo encontro, o estar perto, o sentir a entrega confiante.⁷⁷

O ambiente escolar sai sempre reforçado, quando se gera entre aqueles que fazem parte dele, um clima de amizade e confiança. A auto-estima eleva-se. O medo perde-se e ganha-se uma série de encontros favoráveis ao crescimento e desenvolvimento de cada aluno.⁷⁸

É importante, nos dias de hoje, despertar a sensibilidade dos alunos, para que a sua vida possa ter mais sentido. Crescer em comunidade é mais difícil, mas também, é uma riqueza maior. Os alunos, vivem a maior parte do seu tempo diário, no ambiente escolar. É lá que fazem as grandes amizades. Se forem educados a despertar os sentidos no seu dia a dia, o poder de resposta às mais diversas adversidades, será maior e melhor. O grau de indiferença para com o que o rodeia será menor.

Senti, ao longo da lecionação, que é necessário fazer sentir os alunos e que eles expressem os seus sentimentos. Não obstaculizem os seus pensamentos com preconceitos sobre o que o outro vai dizer se eu disser isto ou aquilo. A capacidade de resposta ajudará a que se sintam motivados, pois estão confiantes, sem medo, e com vontade de saber mais sobre as surpresas da vida.

Dave Trott, um famoso escritor e criativo publicitário, conta uma história motivadora, em que, as adversidades da vida nos devem levar a um plano b, fazendo delas algo único e original, levando-nos a dar um sentido mais profundo ao nosso ser. Conta-nos:

“Jean Reinhardt era cigano.

Nasceu em 1910, num acampamento perto de Paris, onde ouvia música tocada à volta da fogueira.

Cresceu a ouvir os sons da música cigana: guitarra, banjo e violino.

Não teve nenhuma formação, simplesmente imitava os músicos mais velhos.

Aos 13 anos de idade, já ganhava a vida a tocar música.

Aos 18 anos, já ganhava o suficiente para se poder casar.

Ele e a mulher foram viver para uma pequena caravana de madeira.

A mulher fazia flores de papel, e a caravana estava cheia delas.

Uma noite, alguém deitou abaixo uma vela.

As flores eram de papel celofane, altamente inflamável; em poucos segundos toda a caravana estava em chamas.

⁷⁷ Cf. planificação da aula nº 5/6, 70-71.

⁷⁸ Como nos refere o *Diário da República*, 1.ª série—N.º 172—5 de setembro de 2012: O pessoal não docente das escolas deve colaborar no acompanhamento e integração dos alunos na comunidade educativa, incentivando o respeito pelas regras de convivência, promovendo um bom ambiente educativo e contribuindo, em articulação com os docentes, os pais ou encarregados de educação, para prevenir e resolver problemas comportamentais e de aprendizagem. http://www.aeemidiogarcia.pt/images/estatuto_aluno/estatuto_aluno.pdf (consultado a 30 de maio de 2018)

Reinhardt conseguiu salvar a mulher, mas sofreu queimaduras graves em todo o lado esquerdo do corpo.

As queimaduras eram tão graves que os médicos no hospital lhe queriam amputar a perna.

Quando ouviu isto, Reinhardt arrastou-se para fora do hospital.

Passou o ano seguinte a fazer exercício continuamente, e conseguiu voltar a andar.

Mas, fizesse o que fizesse, tinha dois dedos da mão esquerda paralisados, que não conseguia endireitar.

Não conseguia tocar com eles.

Ou seja, a sua carreira como músico tinha chegado ao fim.

Mas foi exatamente nessa altura, por volta de 1930, que o *jazz* americano chegou a França.

Era um tipo de música que nunca ninguém tinha ouvido.

Ignorava todas as regras antigas e criava um som completamente novo.

Quando o ouviu, alguma coisa fez ‘clique’ na cabeça de Reinhardt.

Se o *jazz* podia ignorar as regras, ele também podia.

Não tinha de tocar como todos os outros.

Desistiu do banjo e do violino e concentrou-se na guitarra.

Ter apenas dois dedos funcionais na mão esquerda obrigou-o a tocar com um estilo único.

Não soava como uma guitarra tradicional, mas isso era uma coisa boa, não uma coisa má.

Ele trouxe o seu estilo para o *jazz* e acrescentou-lhe a sonoridade cigana com que tinha crescido.

O resultado foi a primeira música *jazz* fora da tradição afro-americana.

Se o *jazz* era novo, este era o tipo de *jazz* mais novo.

Reinhardt formou um grupo com o violinista Stéphane Grapelli.

Chamava-se o ‘Quintette du Hot Club de France’.

Era o despertar da música europeia, por isso Reinhardt ficou conhecido pela sua alcunha cigana.

A palavra em romani para ‘despertar’ é ‘Django’: ele chamava-se Django Reinhardt.

É considerado um dos maiores guitarristas de *jazz* de todos os tempos.

Inventou uma técnica de guitarra totalmente nova.

A sua banda é considerada uma das mais originais da história do *jazz*.

E tudo porque ele perdeu o uso dos dois dedos.

Tudo porque ele não conseguia tocar como os outros.

Tudo porque ele viu uma oportunidade em vez de um problema.

E a oportunidade é de ser sempre criativo.

O que se faz quando as coisas não correm como planeado e não se consegue mudar as coisas?

Muda-se de plano”⁷⁹.

⁷⁹ Dave Trott, *um +um =três, masterclass de pensamento criativo* (Lisboa: Pergaminho, 2016), 121-123.

Para além de os alunos procurarem focar-se naquilo a que se sentem chamados a fazer, é necessário dizer-lhes, e que eles sintam, que por vezes os planos mudam. E o que fazer? Desistir? Deixar de sentir a vida como nós a procuramos?

Estar preparado, na medida do possível, para as mudanças que a vida nos coloca, será meio caminho andado para triunfar.

2.4. Saboreio: mel e fel

Eu saboreio mel e fel! O que a vida me dá do ventre da terra, eu procuro alcançá-lo. Às vezes não. Não procuro! Às vezes vem ao meu encontro como se estivesse apontada a mim esta seta de cupido. Entre retas e curvas do caminho, entre montes e vales, calcorreia o homem deambulando pelos seus pensamentos à procura de pontos de luz, ou lucidez, ou algo que lhe diga que faz sentido!

Ocorreu-me despertar este sentido do paladar, para aguçar o gosto, dar sentido à ação de gostar, sendo o seu resultado agradável ou desagradável. Nem sempre conseguimos temperar a realidade do paladar. Às vezes mais sal, outras vezes menos...as vezes mais doce, outras vezes menos. Parece que também existem momentos sem paladar!

Degustar a vida através das várias experiências que esta nos oferece é despertar, em primeiro lugar, este sentido, e em segundo lugar, descobrir o porquê deste sabor. Como uma tríade, dar, por fim, sentido ao sentido.

No contexto de sala de aula, achei importante refletir sobre o sentido do paladar. Convidei dois alunos a fazerem a degustação de limão e de mel. Ao provarem o mel, exprimiram um sentimento muito agradável, sorrindo face à experiência e dizendo: - Que bom! Depois, ao provarem o limão, os alunos manifestaram sentimentos diferentes. Um disse: - gosto de limão. Outro disse, fazendo um rosto enrugado: - é amargo!⁸⁰

Fazendo uma metáfora com a vida, percebeu-se claramente que às vezes a vida é doce como o mel e outras é amarga, como o limão. Contudo, ao ter o sabor amargo, não quer dizer que não a suportemos, encaremo-la de frente! Saborear a sua acidez pode até nem ser mal. Pode até dar mais intensidade de luz, aquilo que é menos iluminado por nós. Se a vida familiar, não é muito valorizada, quando alguém que nos é próximo morre, ou torna-se uma tragédia grande,

⁸⁰ Cf. planificação da aula nº4, 66-68.

que não conseguimos suportar, ou encaramos de forma a valorizar mais aqueles que até então, não os valorizamos tanto.

É importante definir que lugar queremos ocupar! Como nos situamos face aquilo que nos circunda?

Mel ou fel? Doce ou amargo? Contrastamos os dois sabores e formamos um novo sabor, que nos deixa prosseguir, equilibrados, na corda bamba da vida!

Existe uma história de vida real sobre o modo de nos libertarmos da nossa insensibilidade e indiferença pela vida, que fomenta a valorização do saborearmos a vida, procurando um caminho que dê sentido e reencontro de cada um consigo mesmo. É a história de libertação pela leitura: “A Leitura Liberta”!

“O principal problema nas prisões de todo o mundo é a sua sobrelotação.

Chegam prisioneiros novos, mas os antigos também estão sempre a voltar.

E o tempo que passam lá dentro, claro, passam-no com outros criminosos.

É o seu ambiente, é o seu único mundo.

Como se muda isso?

Como se pode reabilitá-los, quando não têm qualquer incentivo para mudar?

Como se pode mostrar-lhes que há um mundo lá fora que não gira à volta do crime?

Um mundo com mais possibilidades.

Como se consegue fazer com que se *interessem*?

É preciso encontrar incentivos.

Fazer com que queiram aprender.

No Brasil, é isso mesmo que está a ser feito.

Têm um programa chamado ‘Remição pela leitura’.

Sempre que um prisioneiro termina de ler um livro, são-lhe retirados quatro dias de pena.

Tão simples quanto isso.

Os livros são uma lista pré-aprovada: são obras de literatura, filosofia e ciências.

Têm um mês para ler o livro e têm de escrever um texto para demonstrar que o compreenderam.

O texto tem de ser escrito ‘em letra legível e sem correções’.

Podem ler até 12 livros por ano neste programa.

O que significa que, em apenas um ano, um preso no Brasil pode ter até 7 semanas retiradas da pena.

Com este programa, podem eliminar até um ano de uma pena de 7 anos.

Até dois anos de uma pena de 14 anos.

Por isso, há uma razão prática para ler livros: sair mais cedo da prisão.

Mas ao ler, os prisioneiros também aprendem que existe outra forma de viver.

Aprendem a ter o hábito de ler livros para adquirir conhecimento.

Aprendem que há possibilidades no mundo exterior.

André Kehdi, um advogado de São Paulo, dirige um programa de doação de livros para as prisões.

‘Desta forma’, explica, ‘a pessoa pode sair da prisão mais iluminada e com uma visão mais ampla do mundo. Sem dúvida que vai sair uma pessoa melhor do que entrou.’

Mas será que funciona?

O colunista do *Guardian* Erwin James é da opinião que sim. Ele foi condenado por assassinio e estava a cumprir uma pena de prisão perpétua.

A leitura transformou-o, enquanto pessoa, e ele foi libertado após vinte anos de prisão.

No *Guardian*, escreveu: ‘Os livros que li na prisão não me reduziram a sentença, mas ajudaram-me a ser a pessoa que sempre devia ter sido.’

Os livros que, no início, mais impacto tiveram nele foram livros sobre prisões, o que talvez não seja muito surpreendente: *Prisoners of Honour*, *Crime e Castigo*, *Um Dia na Vida de Ivan Denisovich*, *Borstal Boy*.

Foram os livros que o ajudaram a encarar a sua situação sob uma nova luz.

Livros que o ajudaram a compreender a sua situação e, mais importante ainda, a transformá-la.

Estes livros acabaram por o levar a descobrir o vasto mundo da literatura.

Erwin James já escreveu dois livros de grande sucesso e trabalha para instituições de solidariedade social, para além de escrever uma coluna de opinião para o *Guardian*.

E tudo por ter começado a ler livros na prisão”⁸¹.

Descobrir com que sabor queremos a nossa vida, ajudará certamente a arregaçar as mangas e confeccionar um bom prato que nos alimente e fortaleça para desfrutarmos do caminho. A experiência de partilha de sabores, levará certamente, a que outros possam apreciar as amarguras da vida, não como quem gosta, mas como quem rasga horizontes e sabe que, mesmo na adversidade a vida pode ser bela.

Talvez o meu testemunho não tenha a grandeza daqueles que foram crescendo na vida, vencendo as maiores contrariedades como a morte de familiares, o desemprego, a falta de fé, entre outros. Mas, na sua medida, cada um enfrenta as adversidades e procura respostas adequadas para conviver com elas e em certa medida ultrapassá-las. “Não podemos controlar o

⁸¹ Dave Trott, *um +um =três, masterclass de pensamento criativo* (Lisboa: Pergaminho, 2016), 44-46.

que nos acontece na vida, mas podemos sempre controlar o que iremos sentir quanto àquilo que nos acontece”⁸².

Mesmo nas maiores adversidades que um homem possa ter, diz-nos Viktor Frankl: “não ficamos sem nada enquanto mantivermos a liberdade de escolher como reagirmos”⁸³.

Recordo aqui o autor e psiquiatra Viktor Frankl, e o seu enorme testemunho em manter viva a esperança no meio das maiores adversidades vividas no campo de concentração de Auschwitz.

Que sabor teria para ele a vida? Teria sabor?

Pensar exclusivamente na amargura da situação real, pode levar a que a angústia seja maior e vá crescendo a cada momento. Não dar valor aquilo que em certa medida nos desvaloriza e não nos deixa respirar, e, por conseguinte, viver, é a atitude que melhor ajuda na adversidade. Mas como suportar? Viktor Frankl criou a imagem viva da sua esposa. Não sabia se ela já tinha morrido. Mas, quis que ela permanecesse viva na sua imaginação, no seu íntimo, e assim, alimentar a esperança, não só da vida dela, mas também dele.⁸⁴

“A experiência do amor constitui a forma mais elevada dos valores de experiência e representa a possibilidade de abrir-se, de construir um ‘nós’, de acolher o Tu na sua unicidade, de compreendê-lo na sua essência. Por isso, o amor é uma escolha livre, responsável que liberta e responsabiliza, é uma decisão livre, responsável e significativa para a própria existência”.⁸⁵

“Segundo Frankl, a *logoterapia* exprime de forma científica o que as pessoas em geral na sociedade intuem e exprimem de muitas maneiras: só pelo amor vale a pena sofrer, viver e morrer”⁸⁶.

Recordo a santa Teresa de Calcutá. Uma vez, estando ela a cuidar dos leprosos, chegou um jornalista perto dela e disse-lhe: - eu não fazia isso por dinheiro nenhum no mundo! E ela, sorrindo respondeu: - eu também não! Faço-o por amor!

Precisamos de nos situarmos bem para do bem comungar. Precisamos de nos examinar! “Examinemos, um homem no chão/ Testemos a transformação de um homem por terra/ A sua natureza tão diferente da lava, a sua maneira mineral/ De adormecer. /O que mais interessa é ver o seu lugar rodando para perceber o eixo/ Que o move no mundo/ Ou como pode a sua

⁸² Viktor E. Frankl, *O Homem em Busca de um Sentido* (Alfragilde: Editora Lua de Papel, 2012), 10.

⁸³ Ibidem, 11.

⁸⁴ Cf. Ibidem, 51.

⁸⁵ Nuno Manuel Santos Almeida, *Busca de sentido da vida e reconciliação cristã, Leitura teológica do pensamento de Viktor Frankl*. (Braga: empresa do Diário do Minho, Lda., 2017), 230. Cf. V. Frankl, *Psychotherapie für den Laien. Rundfunkvorträge über Seelenheilkunde*, Freiburg, Herder, 1972, pp. 134-139. Texto divulgativo em linguagem simples, mas profundo, tocando os aspetos essenciais.

⁸⁶ Nuno Manuel Santos Almeida, *Busca de sentido da vida e reconciliação cristã, Leitura teológica do pensamento de Viktor Frankl* (Braga: empresa do Diário do Minho, Lda., 2017), 230. Cf. V. Frankl, *Psychotherapie für den Laien*, p. 134.

posição orientar as aves e os astros. / Interessa também a pedra que ele agarra como alimento/ Ou que mão escolhe para lhe servir de funda/ – se é que não usa a própria boca para lançar o grito. / Examinemo-lo quando desperta para percebermos de onde vem/ Para sabermos se o caminho se repete. Se abre os olhos/ Prontos a receber imagens ou então como alguém que desmaiou/ Ao chocar contra si próprio. / Interessa perceber os motivos da colisão, se acaso/ Terá mastigado a pedra até a misturar no sangue. / Examinemos a sua semelhança com um meteoro que cai/ Uma fisionomia sem vocação para subir ao céu/ O peso do seu corpo quando o nosso olhar o levanta. / Interessa perceber o íman que cria para nós um lugar junto dele/ Um lugar dentro dele. Há um olhar que nos desloca –/ A placa giratória do amor?/ Interessa também o coração que ele agarra como fruto que colhe/ Ou que veia abre no corpo para beber/ – se não é que é a pedra o que ele bebe com as mãos. / Examinemo-lo como quem sai de casa e vê o seu irmão/ Examinemo-lo voltado, em viagem, a orientação discreta/ De quem cava no peito a bússola. / Interessa reparar como tropeça no mistério/ E se levanta a pedra para compreender.”⁸⁷

A vibração do diapasão dará as notas certas para centrar os nossos passos. Mas que faz vibrar o diapasão? E mesmo que vibre, quem o sente? O insensível? O indiferente? Penso que estas poderão ser perguntas secundárias, que pomos num segundo plano. Em primeiro, claro está, estão as ferramentas que já possuímos! Precisamos de aguçar na rocha firme o fio que corta levemente e nos arrepia, dos pés à cabeça, os sentidos!

Não sendo indiferente a este dom do sentido, aguçando o paladar, o sabor da vida, está em fazer as coisas com amor. Em tudo o que fizemos temperarmos com amor.

2.5. *Inspiro: fragâncias (emanação) da criação*

O sentido do olfato, é um canal que nos permite viver! Por ele, inspiramos oxigênio e alimentamos a nossa vida com este alento. A vida depende do ar que respiramos! Temos que cuidar dessa fonte de oxigênio para manter viva a esperança de viver.

Precisamos de ganhar ar! Mas, como?

As questões ambientais têm estado cada vez mais em agenda e em debate, contudo, exige-se um esforço internacional maior, e uma comunhão de esforços. O Papa Francisco recorda, na carta encíclica *Laudato Si*, alguns desses encontros internacionais, uns mais eficazes que outros, que procuram soluções comuns, para a casa comum.⁸⁸

⁸⁷ Daniel Faria, *Poesia Daniel Faria* (Vila Nova de Famalicão: Editora Quase, 2003), 119-120.

⁸⁸ Cf. Francisco, Carta Encíclica, *Laudato Si* (Lisboa: Paulus Editora, 2015), 111-115.

O capítulo V da carta encíclica, pretende apresentar algumas linhas de orientação e ação, que ajudem a salvaguardar todos os habitantes da Terra. A base que apresenta é o diálogo. “Procurarei examinar a situação atual da humanidade, tanto nas brechas do planeta que habitamos, como nas causas mais profundamente humanas da degradação ambiental. Embora esta contemplação da realidade em si mesma já nos indique a necessidade duma mudança de rumo e sugira algumas ações, procuremos agora delinear grandes percursos de diálogo que nos ajudem a sair da espiral de autodestruição onde nos estamos a afundar”⁸⁹.

Também, Peter Singer levanta o problema face a uma só atmosfera. “Não pode haver melhor ilustração da necessidade de uma acção global por parte dos seres humanos do que as questões colocadas pelo impacto da actividade humana sobre a nossa atmosfera”⁹⁰.

Ao longo de toda a sua obra, procura consciencializar mais os leitores dos vários problemas causados pelo próprio homem, na sua conduta, e refletir se é possível um mundo melhor.⁹¹

Talvez precisemos de renov(ar) como se já não sentíssemos em nós, aquele sopro criador, de alento, de vida nova, que nos fez e faz, comuns a todas as criaturas, a todos os seres criados. Precisamos de recuperar esse alento, essa imagem, essa marca divina que nos dá poder, mas não posse, que nos faz iguais, mas diferentes, únicos, singulares, capacitados por essa lei da atração que na origem nos alenta para o amor.

O desejo, a vontade, e a procura incessante, através do diálogo, de recuperarmos este equilíbrio criador, em que os mais fracos já não são mais fracos, porque são fortalecidos pelo amor, fruto do perdoar, do doar antes de que haja fraqueza, deve ser assunto de mesa de refeição, daqueles que têm o poder económico social e que do mesmo ar que respiram são também mais poderosos em usá-lo.

M. Buber, na sua visão antropológica, apresenta o homem não como um ser individual, nem tão pouco um ser exclusivamente social, mas sim como um ser que está permanentemente em relação com o outro, desde o nascimento até à morte.⁹²

“O ser particular de cada pessoa, a sua individualidade, forja-se mediante vínculos que se geram nas relações com os outros. Buber faz com que reformulemos a nossa conceção do homem: não somos seres meramente individuais, somos sim seres em relação e cada vez que um homem se abre à presença do outro e dialoga, começa a sua libertação e a redenção do mundo”⁹³.

⁸⁹ Ibidem, 111.

⁹⁰ Peter Singer, *A ética da globalização, Um só mundo* (Lisboa: Gradiva, 2004), 41.

⁹¹ Cf. ibidem, 263.

⁹² Cf. Nuno Manuel Santos Almeida, *Busca de sentido da vida e reconciliação cristã, Leitura teológica do pensamento de Viktor Frankl* (Braga: empresa do Diário do Minho, Lda., 2017), 155.

⁹³ Ibidem, 155.

Urge ultrapassar a lógica matemática do 1 mais 1 são dois e passar à lógica da *mater et pater*, em que, para uma boa mãe e um bom pai, é sempre 70x7!

Promover o encontro, um ambiente de alegria, de acolhimento e cuidado, de diálogo, de interação, cria um excelente odor, perfumando o ambiente em que nos encontramos e provocando uma motivação para lutar pela vida pois, são várias as suas tonalidades.

Na lecionação das aulas de estágio, executei duas experiências com os alunos, envolvendo o sentido do olfato.

Numa primeira experiência, foi dado a cheirar, uma rosa de plástico e um perfume. Face ao primeiro objeto, a ilusão de ser uma rosa e de a mente avivar o seu cheiro, contrastou com a desilusão de apenas cheirar a plástico. O segundo objeto provocou sorrisos, uma vez que tinha um agradável cheiro.

Numa segunda experiência, ligando a contemplação à arte e por sua vez ao encontro com o outro, foram desafiados a olhar para um quadro do filho pródigo⁹⁴ e dizer quantas personagens estavam representadas na imagem, depois, distribuir pelo mesmo número, abraços com as pessoas que ali se encontravam. Foi agradável ver o clima de alegria, perfumado, de amizade e amor que ali nasceu. Respirava-se um ar agradável, na alegria do encontro.

Poderiam ser mais as experiências, e até com uma profundidade maior, estendida por mais tempo. Haveria muito a explorar. Numa outra planificação futura, salvaguardar-se-á essa intenção.

Nem sempre conseguimos que haja encontros na nossa vida. Muitas vezes os nossos passos andam desencontrados, a alegria não é de festa, e parece que divergimos em vês de convergirmos. Como já refletimos anteriormente, mergulhamos em nós e nas nossas coisinhas e tudo o resto é secundário ou terciário. Talvez o desejo do ‘eu cá me desenrasco sozinho’, aflore e comece a ser um sonho que depois dá pesadelo.

Bem descrito em Daniel Faria “Cada cidade acrescentou a minha fuga/ E o desvio aproximou-se do perigo. / Além do que mereço, além, agora/ Queria ser deserto e trabalhar nos campos/ Abençoando a fome enquanto ceifo o trigo”⁹⁵.

É certo, que cada um tem o seu caminho a trilhar. Mas, a importância do grupo, da turma, da escola, da família, dos amigos, ultrapassa todo o tipo de fuga do mundo que asfixia a memória, e não deixa que a felicidade interior seja semente regada e cuidada a cada dia, no entusiasmo de quem espera cheirar o perfume da planta e do fruto que sacia as esperanças do deserto e, nos forçam a regressar a casa, ao lar, ao aconchego e intimidade do nosso ser.

⁹⁴ Ver anexo: figura 34, O Filho Pródigo, 123.

⁹⁵ Daniel Faria, *Poesia Daniel Faria* (Vila Nova de Famalicão: Editora Quase, 2003), 166.

Quem quer fazer pela vida, agarrá-la e olhando-a de frente, deve estar consciente de que a vida só é mais fácil se a nossa perspectiva sobre ela for fazer das contrariedades forças, das derrotas ensinamentos, das quedas, trampolins para nos levantarmos.

Saber transmitir isto aos alunos, é dizer-lhes que é sempre possível irmos mais além. Podemos não ser os melhores, mas podemos ser diferentes e marcar pela diferença sendo originais.

Os odores de quem caminha são muitos. As mãos e os pés calejados, o suor do rosto e do corpo, a terra que se entranha e se junta à terra que somos do pó, o cheiro das lágrimas e dos risos brilhantes, o arco-íris de odores que nos lembram estes perfumes da aliança, da criação, da ressurreição, da unção, do perdão.

Por muitos deles percorremos ontem e hoje, sem perder a esperança de por outros cheiros caminhar, aqueles que nos libertam da escravidão de nós próprios, que nos detêm das amarras do sem cheiro, sem odor, sem vida e sem cor, sem norte e sem saber da fonte, donde dimana toda esta vida de canseiras derrubadas.

“O pior que nos pode acontecer é ter uma vida em que vamos fazendo coisas, que até são boas e necessárias, mas onde se perdeu a capacidade do espanto, da contemplação, da delícia. Estes são os caminhos que permitem ao olhar tocar o sentido, tatear a plenitude. A alegria não vem, quando interrompemos a vida: a alegria nasce quando pegamos num dos seus fios, seja ele qual for, e somos capazes de levá-lo fielmente até à sua plenitude”⁹⁶.

“E a alegria não nos faz desconhecer as razões dos pessimistas, mas sim a integrar toda a realidade humana num projeto maior e paciente, onde os obstáculos podem constituir oportunidades”⁹⁷.

Fugir da parcialidade ou aparência, de uma sensação primária, que os sentidos nos transmitem, e ir mais além, perceber mais o que eles nos podem transmitir, é uma condição essencial para valorizar o potencial de dons tão nobres e belos que temos em nós e que são instrumentos preciosos no alcance diário da nossa felicidade.

No meio dos meus trabalhos encontrei um livro sobre ‘A arte de discernir e os jovens’. São vinte grandes entrevistas a jovens, que procuram discernir a sua vocação. Procuram descobrir onde reside a sua felicidade. São muitas as questões, inquietações, dúvidas. Mas, também são muitas as respostas que ajudam a clarificar o caminho, a crivar e separar, a descobrir o odor que é mais agradável para as suas vidas. Como que se um perfume combinasse com a sua marca, imagem, originalidade. Como nos refere o coordenador deste livro “Nestas longas ‘narrativas’ agora publicadas, podemos encontrar reservas freáticas para alimentar as

⁹⁶ José Tolentino Mendonça, *Nenhum Caminho será Longo* (Prior-Velho: Paulinas, 2012), 145.

⁹⁷ *Ibidem*, 148.

nascentes do entendimento da vida, a partir do essencial e do fogo que, ao pulsar de uma mística da económica rotina e da solenidade, animam os desejos e dessedentam as sedes mais profundas”⁹⁸.

“A vida é difícil, complicada e está além do nosso controlo total, e ter a humildade de estarmos conscientes disso permitir-nos-á sobreviver às vicissitudes”⁹⁹.

Precisamos de voltar às origens. Precisamos de fazer memória em nós daquilo que somos desde o primeiro instante. Da matéria de que somos feitos. Aquele momento primordial em que nascemos. Na caminhada da vida, como travessia de um deserto, todos somos desafiados a recordar a nossa essência: “porque tu és pó e ao pó voltarás” (Gn 3,19).

Cada vez que a Terra é ferida nas suas criaturas, também eu fico ferido, dolorido, doente. Se os odores tóxicos se libertam das chagas da Terra, também eu os liberto. Precisamos da Unção que cura e me faz ver, que me perfuma os pés, que me ressuscita para a plenitude da vida, que me faz herdeiro do belo e do bom.

Síntese

A importância dos sentidos, não como meros instrumentos do corpo, mas como auxílios no nosso caminho, reveste um cariz fundamental no crescimento de todos nós e de modo especial nos jovens.

Dar sentido à vida usando os sentidos, torna-nos mais atentos e mais eficazes naquilo que são as inquietações, provocações, interrogações, que a vida nos coloca no discernimento daquilo que nos traz a felicidade.

Neste segundo capítulo procurei, ainda que de forma leve, abordar cada um dos sentidos, o modo como os utilizamos e como eles nos podem ajudar. Por vezes, não é fácil, exige esforço e concentração, focarmo-nos no essencial. Diria que temos que descomplicar, tornar simples, humilde, os nossos atos. O mais difícil é mesmo simplificar.

Quando fazemos este caminho de regresso, porque nós nascemos simples, então descobrimos o que realmente é importante para nós e o que nos trás a felicidade.

Como nos refere J.F. Rowling, a autora do Harry Potter: “Não precisamos de magia para transformar o nosso mundo; nós temos o poder de que necessitamos dentro de nós: temos o poder de imaginar melhor”¹⁰⁰.

⁹⁸ Joaquim Félix de Carvalho, *Transparências, Jovens e a arte de discernir* (Prior-Velho: Paulinas, 2017), 5.

⁹⁹ Rowling, J.K., *Uma vida muito boa* (Lisboa: Editorial Presença, 2017), 39.

¹⁰⁰ Rowling, J.K., *Uma vida muito boa* (Lisboa: Editorial Presença, 2017), 67.

3. Proposta pedagógica e didática para a leção da unidade letiva 6 - um sentido para a vida - do 10º ano de escolaridade

Ensinar é um desafio muito grande. “Os educadores são verdadeiros artífices de um futuro de pessoas harmoniosamente desenvolvidas e com boa relação social. Manifestamos a nossa solidariedade e apoio a todos os educadores, não raras vezes, sujeitos a pressões desgastantes, a marginalizações e até a discriminações injustas. Estimulamo-los a continuarem o seu trabalho, sem desânimo e com esperança, em vista de um nobre objetivo: construir o homem, o homem pleno, onde brilha a luz do verdadeiro Homem, Jesus Cristo”¹⁰¹.

Neste terceiro capítulo, apresento aquilo que foi a prática pedagógica e didática da leção. A proposta de leção tendo em conta o contexto dos alunos da turma, as planificações e os planos de aula.

3.1. Contextualização programática da Unidade Letiva

A Unidade Letiva que me propus lecionar, enquadra-se num grupo de dez blocos programáticos, que o Secretariado Nacional da Educação Cristã, propõe para os alunos do ensino secundário. As orientações pedagógicas sugerem que a Unidade Letiva 6 ‘Um Sentido para a vida’ seja lecionada no 10º ano, uma vez que, facilita “a síntese e a articulação das aprendizagens feitas durante o 3º Ciclo e são uma proposta simultaneamente consistente e facilitadora na transição para o Ensino Secundário, adequado ao início do 10ºano.”¹⁰²

Do programa de EMRC destacamos as seguintes metas curriculares para a leção desta Unidade Letiva:

- B. Construir uma chave de leitura religiosa da pessoa, da vida e da história.
- L. estabelecer um diálogo entre a cultura e a fé.
- E. Identificar o núcleo central do cristianismo e do catolicismo.
- F. Conhecer a mensagem e a cultura bíblicas.
- Q. Reconhecer, à luz da mensagem cristã, a dignidade da pessoa humana.

¹⁰¹ <http://www.conferenciaepiscopal.pt/v1/educacao-direito-e-dever-missao-nobre-ao-servico-de-todos/?highlight=educação> (acedido a 12 de Junho 2018).

¹⁰² Secretariado Nacional da Educação Cristã. *Programa de Educação Moral e Religiosa. Finalidades, Metas, Objetivos e Conteúdos* (Moscavide, 2014), 14.

O. Amadurecer a sua responsabilidade perante a pessoa, a comunidade e o mundo.

N. Promover o bem comum e o cuidado dos outros.¹⁰³

Para a lecionação destes conteúdos, decidimos organizá-los em seis aulas, que decorreram no segundo e terceiro período do ano letivo 2017/2018.

Assim, começámos por fazer uma breve apresentação individual, criando os primeiros laços entre todos. Abordámos o tema da Unidade Letiva, fazendo ressonâncias do significado que o tema sugere.

Cada um pôde identificar o desejo humano de busca de felicidade. Procuramos refletir no reconhecimento de Deus como horizonte último de sentido. Compreender, à luz da mensagem cristã, o sentido da vida como vocação e discernir a vocação como escuta de uma interpelação e resposta em liberdade. Vocação e sentido da vida: a vida como uma dádiva para os outros.

Pedagogicamente, procurei que os alunos despertassem os sentidos, através da escuta atenta de áudios, visualização de imagens e vídeos, sensibilidade no toque com mensagens que eles depois tinham de interpretar e interagir com os colegas, sensibilidade no paladar e no olfato, levando-os a ligar a experiência dos sentidos com a vida, criando uma metáfora entre sentidos e vida.

O conjunto das seis aulas tiveram um crescendo de interesse, na participação e motivação dos alunos. Procurei abordar os cinco sentidos, na experiência de procurar viver com mais sentido. Poderia certamente, numa planificação futura, executar-se, refletir sobre cada sentido, com mais tempo. Como proposta, um sentido por aula, seria interessante!

3.2. Descrição e contextualização da turma (10º B e C)

Para melhor percebermos cada um dos alunos, precisamos de conhecer as suas especificidades. Onde são oriundos, em que contextos socioeconómicos vivem, que sacrifícios tem de fazer para vir até à escola. Sim... sacrifícios! Não porque não gostam da escola, mas porque tem de acordar muito cedo, percorrer uma série de aldeias e quilómetros, até chegar à escola. E, como diz o ditado *há mar e mar, há ir e voltar!*

¹⁰³ Cf. Secretariado Nacional da Educação Cristã. *Programa de Educação Moral e Religiosa. Finalidades, Metas, Objetivos e Conteúdos* (Moscavide, 2014), 128-131.

Longe dos grandes centros, Bragança é um tesouro escondido. Desafiante o caminho para quem quiser privar com este requinte de pérolas preciosas. Há a dificuldade de cá chegar, mas também há o encanto de quem se encosta para descansar de uma jornada, à lareira, sentado num escano. Dizem que é *O Reino Maravilhoso*¹⁰⁴!

“A uma latitude 41° 49’ e de longitude 2° 20’, cercada de alterosas fragas e montes a perder de vista que se precipitam em vales onde o olhar se afoga, recebe a fertilidade dos rios Sabor e Fervença”¹⁰⁵.

“Hoje, o concelho de Bragança, situado no extremo nordeste do país, tem uma área de cerca de 1182 Km² e aí vivem 37170 habitantes, desigualmente repartidos por freguesias constituídas por 120 povoações. Mais de 70 habitam na sede de concelho e nos seus arredores residem e labutam os que teimaram recolher da terra o produto do seu esforço, rejeitando a agressividade de um clima rigoroso, de Invernos longos e muito frios que dificultam a existência de idosos e de uma juventude que no seu quotidiano procura nas Escolas do concelho o aconchego, a paz e o saber que um dia será instrumento maior para uma vida menos agreste”¹⁰⁶.

“Com índices demográficos preocupantes que afetaram os níveis de frequência de todas as escolas, com algumas a extinguirem-se e outras a agruparem-se, o Liceu Nacional, hoje Escola Emídio Garcia, criado por despacho do Secretário de Estado do Ensino e Administração Escolar em 28 de junho de 2012, integrando a Escola Paulo Quintela e algumas do primeiro ciclo, constituindo uma população que ultrapassa os dois mil alunos.

Distante dos grandes centros, gozando de uma atmosfera que diferencia das grandes metrópoles, Bragança constitui-se como cidade -âncora do nordeste transmontano, com uma qualidade de vida invejável, ausente das grandes campanhas de marketing, por falta de um turismo devidamente alicerçado numa informação capaz de divulgar o que de melhor existe neste nordeste: uma natureza ímpar de frutos de cores mil, de fauna e flora abundantes, em comunhão com um sossego que é próprio dos reinos maravilhosos, como Miguel Torga transmitiu à sociedade...”¹⁰⁷.

Deste cantinho maravilhoso, fazem parte, os alunos das turmas do 10º B e 10º C. Um total de 22 alunos. Do 10º B são quinze alunos e do 10º C são sete.

Neste conjunto de alunos temos 16 do sexo feminino e seis do sexo masculino.

¹⁰⁴ Cf. Miguel Torga e Graça Morais, *Um Reino Maravilhoso* (Lisboa: Publicações Dom Quixote Lda, 2002).

¹⁰⁵ Agrupamento de Escolas Secundária Emídio Garcia: Projeto Educativo de Agrupamento,7
http://www.aeemidiogarcia.pt/images/DocsOrientadores/Projeto_Educativo__Aditado_21_02_2018.pdf
(consultado a 22 de Junho 2018).

¹⁰⁶ Ibidem, 7-8.

¹⁰⁷ Ibidem, 11-12.

O facto de serem duas turmas juntas, pode à priori, provocar uma certa inibição na partilha do saber. Mas, como quando comecei a lecionar, os alunos já se conheciam, a inibição que notei, foi em relação a mim. Contudo, houve um crescendo nas participações e ressonâncias do saber, que os alunos iam adquirindo.

É de notar que, a grande maioria vive na cidade, e muito poucos têm contato com o meio rural. Ao longo da lecionação, o encruzilhar de conhecimentos, formou um belo retalho, que agradavelmente, transpirou, pelo clima de amizade evidenciado na interajuda às atividades propostas.

A turma revela uma maturidade elevada. Comprovo isso pelas respostas profundas e cheias de experiências de vida, que aula após aula, os alunos manifestam.

Com a lecionação desta Unidade Letiva, *Um Sentido para a Vida*, os alunos usufruíram de conhecimentos empíricos, que os despertaram para uma melhor vivência das suas condutas. Ligando a experiência ao sentido da vida, ficaram mais sensíveis para usar os sentidos, em toda a sua totalidade, e não passaram indiferentes àquilo que os rodeia, interrogando-se e procurando respostas.

De um modo geral, a turma correspondeu muito bem aos apelos do docente. Nas duas primeiras aulas, observei que era interessada, participativa, educada, desafiada no conhecimento e desejosa de fazer mais, própria de jovens que anseiam responder às suas questões vocacionais de sentido de vida.

Nota-se que já fizeram um bom caminho nesta disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica, estando inserida em várias atividades da vida académica, propostas quer pela escola quer por grupos escolares.

O meio social que os envolve favorece-os, faz com que cresçam com os *pés na terra*. É pena que, geograficamente, o leque para continuarem os seus estudos superiores seja muito reduzido, uma vez que não existe nenhuma faculdade no concelho, pautando-se apenas por um Instituto Politécnico.

3.3. Planificação da Unidade Letiva

A Unidade Letiva 6, a lecionar, aos alunos de E.M.R.C, de 10º ano, tem como título, *Um Sentido para a vida*.

Neste capítulo apresento a planificação das aulas de uma forma descritiva e em grelha. Menciono as metas de aprendizagens a trabalhar em cada aula, os objetivos a atingir, e conteúdos a desenvolver, bem como as estratégias utilizadas.

3.3.1. Aula nº 1 - Um Sentido para a Vida

Nesta primeira aula, vou trabalhar a meta B: Construir uma chave de leitura religiosa da pessoa, da vida e da história; e a meta L: Estabelecer um diálogo entre a cultura e a fé.

Os conteúdos a desenvolver serão: o sentido da vida; sentido e sentidos, a questão da escolha, a ausência de sentido; a felicidade; a perfeição ética: a busca do bem; a relacionalidade humana.

Procurarei desenvolver as seguintes estratégias: primeiro acolhendo os alunos e procurando conhecê-los; sondá-los sobre um aspeto das suas vidas, que lhes traga mais felicidade, e outro que não lhes traga felicidade.

Depois desta dinâmica, realizada com a ajuda de um novelo de lá, que passa de mão em mão, a cada partilha realizada, é convidado um aluno, voluntário, a ir ao quadro. Escreve as seguintes três palavras: Sentido, Vida e Felicidade, de modo que fiquem colocadas como uma linha de horizonte. Traça-se uma linha vertical entre elas e pede-se palavras relacionadas, em jeito de chuva de ideias, para se escreverem no quadro. Cria-se um conjunto de palavras soltas.

Depois, é distribuído um *post-it* a cada aluno para escreverem, dentro de um conjunto de palavras, sobre a ausência de sentido, a palavra ou frase que os marca mais e que eles querem trabalhar para mudar o seu sentido.

Com todas as palavras soltas, os alunos são convidados a criar uma história, escrevendo, sobre a felicidade como o sentido para a vida, utilizando as palavras soltas e a palavra que escreveram no *post-it*. Para criar relação entre os alunos e espírito de equipa, são convidados a fazer o trabalho em grupos.

Depois de terminado, partilham as suas histórias e o docente conclui os conteúdos abordados com a apresentação de um vídeo de 3 minutos, sobre o sentido da vida.

Espera-se cumprir os objetivos: conhecer os alunos; identificar o desejo humano de busca de felicidade.



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA
CENTRO REGIONAL DE BRAGA
FACULDADE DE TEOLOGIA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE CIÊNCIAS RELIGIOSAS
Mestrado em Ciências Religiosas
Especialização: Educação Moral e Religiosa Católica
Prática de Ensino Supervisionada

Agrupamento de Escolas
Emídio Garcia de Bragança
Ano letivo 2017 | 2018

Planificação de Aula

Unidade Letiva: 6

Um Sentido para a Vida

Aula n.º 1/6

Ano: 10º | Turma: B e C

Data: 26/02/2018

Tempo previsto: 45 minutos.

Metas de aprendizagem	Objetivos a atingir	Conteúdos a desenvolver	Estratégias de Ensino	Recursos	Tempo	Avaliação formativa
Acolhimento e Sumário SUMÁRIO: Um sentido para a vida			- Acolhimento aos alunos	Computador + videoprojector - Caderno diário do aluno	05 min.	
- Construir uma chave de leitura religiosa da pessoa, da vida e da história;	- Conhecer os alunos da turma	- O sentido da vida: . Sentido e sentidos, a questão da escolha.	- Apresentação de cada aluno dizendo o nome, o que o faz mais feliz e o que o faz mais infeliz.	Novelo de lã; Quadro; Caneta; Caderno diário;	10 min.	Participação ativa e organizada.
	- Identificar o desejo humano de busca de felicidade	. A ausência de sentido. . A felicidade. . A perfeição ética: a busca do bem. . A relacionalidade humana.	- Chuva de ideias sobre a palavra sentido, vida e felicidade. - Na ausência de sentido o que cada um pode fazer? - Em grupo realizar uma história com as ideias partilhadas e postas no quadro e com as palavras escritas no post-it.		05 min.	Respeito pelos outros.
					15 min.	Atenção.

- Estabelecer um diálogo entre a cultura e a fé.			- Partilham as suas histórias lendo-as.	Postit's com palavras;	07 min.	Registos no caderno diário.
			- Apresentação de um vídeo sobre o sentido da vida	Videoprojector Internet	03 min.	Cumprimento das tarefas propostas.

3.3.2. Aula nº 2 - Viver o presente e projetar-se no futuro. Vocação e sentido da vida

Nesta segunda aula, vou trabalhar a meta E: Identificar o núcleo central do cristianismo e catolicismo; a meta Q: Reconhecer, à luz da mensagem cristã, a dignidade da pessoa humana; e a meta F: Conhecer a mensagem e culturas bíblicas.

Os conteúdos a desenvolver serão: o sentido religioso da vida – Deus o grande horizonte de sentido; Vocação e sentido da vida: -a vida como dom e chamamento de Deus; o projeto de Vida.

Para isto, procurarei desenvolver as seguintes estratégias: primeiro acolhendo os alunos e procurando dialogar com eles sobre o tema da aula; visualizar um vídeo que aborda o sentido religioso da vida, que tem Deus como horizonte. É um episódio da série Simpsons, onde o Bart, devido às suas dificuldades em estudar para passar na prova, faz uma prece a Deus, chamando-o de *meu velho*, e manifestando a amizade com Ele, promete estudar se no dia da prova nevar e não houver exame. A irmã do Bart, Lisa, escuta o seu irmão a rezar. No dia seguinte neva e Bart, esquecendo que tinha prometido, corre para a neve, mas, Lisa lembra-o da sua oração, e do pedido a Deus.

Após a visualização do episódio, os alunos fazem ressonâncias do que viram e da sua relação com Deus - os momentos em que pedem e agradecem – sentido a necessidade de ligação a Ele. No final, os alunos fazem uma *cheklist*, de pedidos a Deus.

Planificação de Aula

Unidade Letiva: 6

Um Sentido para a Vida.

Aula n.º 2/6

Ano: 10º | Turma: B e C

Data: 05/03/2018

Tempo previsto: 45 min.

Metas de aprendizagem	Objetivos a atingir	Conteúdos a desenvolver	Estratégias de Ensino	Recursos	Tempo	Avaliação formativa
Acolhimento e Sumário SUMÁRIO: Viver o presente e projetar-se no futuro Vocação e sentido da vida			Os alunos escrevem o sumário numa folha modelo, de registo dos sumários. No final da aula entregam essa folha.	Folha modelo de registo de sumários.	05 min.	
E. Identificar o núcleo central do cristianismo e catolicismo. Q. Reconhecer, à luz da mensagem cristã, a dignidade da pessoa humana. F. Conhecer a mensagem e culturas bíblicas.	Reconhecer Deus como horizonte último de sentido. Compreender, à luz da mensagem cristã, o sentido da vida como vocação. Discernir a vocação como escuta de uma interpelação e resposta em liberdade.	O sentido religioso da vida- Deus o grande horizonte de sentido. Vocação e sentido da vida: A vida como dom e chamamento de Deus. O projeto de Vida	Pequeno diálogo com os alunos sobre o tema. Visualização de um vídeo que aborda o sentido religioso da vida que tem Deus como horizonte. Ressonâncias sobre o filme. Checklist de pedidos mais urgentes a Deus, sobre si e os outros.	Temporada 2 episódio 1 dos Simpsons Pequeno flyer com uma checklist de compromisso.	05 min. 23 min. 07 min. 05 min.	Registos no caderno diário. Atenção. Participação ativa e organizada. Cumprimento das tarefas propostas.

3.3.3. Aula nº 3 - Vocação: Escuta, resposta em liberdade

Nesta terceira aula vou trabalhar as metas E: Identificar o núcleo central do cristianismo e catolicismo; a meta Q: Reconhecer, à luz da mensagem cristã, a dignidade da pessoa humana; e a meta F: Conhecer a mensagem e culturas bíblicas.

Os conteúdos a desenvolver serão: Vocação e sentido da vida: a vida como uma dádiva para os outros; a vocação como escuta e resposta em liberdade.

Começam por escrever o sumário numa folha modelo,¹⁰⁸ seguidamente, fazem ressonâncias sobre o que cada um colocou na *cheklist*. É distribuído a cada aluno, um rolo que contém uma letra de música recortada em frases. Enquanto desenrolam a letra, escutam uma música com o tema: ‘Olhar ao infinito’. Como a letra estava enrolada, precisam de arranjar estratégias para segurar nas frases e reconstruí-la, com a ajuda uns dos outros.

Concluída esta atividade, serão convidados ao diálogo, sobre a mensagem implícita na canção.

Termina a aula, com a visualização de três pequenos vídeos sobre as vocações à vida consagrada, religiosa e familiar, onde os alunos são convidados a manifestar as suas interpelações sobre a vocação.

¹⁰⁸ Folha modelo entregue aos alunos no início de cada aula e recolhida no final a fim a puderem usar sempre. No fim da lecionação ficarão com os registos. Ver anexo, fig. 4, aula 2, 84-85.

Planificação de Aula

Unidade Letiva: 6

Um Sentido para a Vida

Aula n.º 3/6

Ano: 10º | Turma: B e C

Data: 12/03/2018

Tempo previsto: 45 min

Metas de aprendizagem	Objetivos a atingir	Conteúdos a desenvolver	Estratégias de Ensino	Recursos	Tempo	Avaliação formativa
Acolhimento e Sumário SUMÁRIO: Vocação: escuta, resposta em liberdade.			Os alunos escrevem o sumário numa folha modelo, de registo dos sumários. No final da aula entregam essa folha.	Folha modelo de registo de sumários.	05 min.	
E. Identificar o núcleo central do cristianismo e catolicismo. Q. Reconhecer, à luz da mensagem cristã, a dignidade da pessoa humana. F. Conhecer a mensagem e culturas bíblicas.	Reconhecer Deus como horizonte último de sentido. Compreender, à luz da mensagem cristã, o sentido da vida como vocação. Discernir a vocação como escuta de uma interpelação e resposta em liberdade.	Vocação e sentido da vida: A vida como uma dádiva para os outros. A Vocação como escuta e resposta em liberdade.	Ressonâncias sobre os pedidos da chek-list. Pequeno diálogo com os alunos sobre o tema. Entrega da Letra da música, recortada em frases para os alunos ordenarem. Audição de uma música "Olhar ao infinito" Diálogo sobre o sentido da letra. Visualização de três vídeos sobre as vocações Ressonância sobre os vídeos e o sentido da vocação.	Pequeno flyer com uma chek-list de compromisso Retroprojektor vídeo Computador	05 min. 05 min. 05 min. 15 min. 10 min.	Registos no caderno diário. Atenção. Participação ativa e organizada. Cumprimento das tarefas propostas.

3.3.4. Aula nº 4 - Experimentar viver com sentido (s)

Nesta quarta aula vou trabalhar a meta Q: Reconhecer à luz da mensagem cristã, a dignidade da pessoa humana. Os conteúdos a desenvolver serão: A vocação como escuta e resposta em liberdade. A escuta e o reconhecimento de uma interpelação; a liberdade que se requer na resposta; a confiança que leva a aceitar a interpelação e a responder em liberdade; O exemplo de Zaqueu.

Para uma melhor resposta e vivência da vocação de cada aluno, o sumário desta aula é: *Experimentar viver com sentido (s)*.

No início da aula, será distribuída a cada aluno, a folha de sumários. O Professor pedirá a um aluno que escreva o sumário no quadro. De seguida, todos escrevem na folha modelo, de registo de sumários.

Seguir-se-á uma breve síntese sobre os conteúdos das aulas anteriores.

Com o sumário escrito no quadro, os alunos, farão feedback, de quais são os sentidos, e, quando os usamos, quais são os verbos que indicam essa ação.

Sublinhadas as palavras “Experimentar” e “Sentido (s)”, em duas tabelas, um aluno escreverá, no quadro, aquilo que é o feedback da turma.

Depois desta primeira análise, passaremos a analisar cada sentido em particular. No fim de cada análise, criarei uma metáfora, entre o sentido analisado e a vida.

Os alunos são convidados a fazer a experiência dos sentidos. No primeiro sentido, a Audição, com a ação correspondente, o escutar, será proposto a audição de um vídeo. Com os olhos fechados, os alunos, vão tentar identificar os sons do vídeo. São sons da natureza. Depois, são interpelados sobre os sons que escutaram. É importante escutar com o corpo todo.

O segundo sentido a analisar será o da Visão. Dois alunos, de modo voluntário, irão estar frente a frente, com uma folha de papel no meio que tem desenhado o número seis ou o número nove, dependendo da perspetiva. Cada um dirá aquilo que vê. A seguir, a turma visualiza algumas imagens e faz ressonâncias do que vêem. Será dado o exemplo bíblico de Zaqueu Lc 19,1-10. O professor faz a ponte deste sentido para a vida. O Ver para além do Olhar.

O terceiro sentido a analisar, será o Tato. Pelas mãos dos alunos da turma passará um peluche em forma de coração, e duas folhas de lixa para madeira. Depois de todos os alunos experimentarem a sensação deste toque, falam dos sentimentos que deles lhes advém.

O professor, mediante o que ouve, faz alusão ao sentido do toque, na vida. A importância de tocar a vida à flor da pele.

O quarto sentido a ser analisado será o Olfato. Os alunos serão convidados a cheirar três objetos. Um frasco de verniz, uma rosa de plástico e um perfume. Segundo as intervenções, o professor faz a ligação com o que pode dar perfume e sentido à vida.

O quinto sentido a analisar será o Paladar. São convidados dois alunos a saborear um pouco de mel e um pouco de limão. Ambos fazem ressonâncias sobre o sabor do que provaram. O professor escuta o que a turma tem a dizer. Com a ajuda da turma faz a ponte entre este sentido e o sentido para a vida, quando na vida saboreamos mel e fel.

Depois de uma breve conclusão, o professor informa que o tema continua na próxima aula, com a atividade intitulada “Mais além”. A atividade decorrerá no recinto escolar, terá a duração de 90 minutos. Os alunos precisarão de constituir equipas de três elementos. Cada equipa terá um nome original. Será necessário baixar a aplicação *qr code*, e um *smartphone* por equipa. No início da aula são dadas as regras do jogo.

Planificação de Aula

Unidade Letiva: 6

Um Sentido para a Vida

Aula n.º 4/6

Ano: 10º | Turma: B e C

Data: 23/04/2018

Tempo previsto: 45 min

Metas de aprendizagem	Objetivos a atingir	Conteúdos a desenvolver	Estratégias de Ensino	Recursos	Tempo	Avaliação formativa
Acolhimento e Sumário SUMÁRIO: Experimentar viver com sentido (s)			Os alunos escrevem o sumário numa folha modelo, de registo dos sumários. No final da aula entregam essa folha.	Folha modelo de registo de sumários.	05 min.	
Q. Reconhecer, à luz da mensagem cristã, a dignidade da pessoa humana.	Compreender, à luz da mensagem cristã, o sentido da vida como vocação.	A vocação como escuta e resposta em liberdade: . A escuta e o reconhecimento de uma interpelação; . A liberdade que se requer na resposta;	Breve ressonância sobre a matéria abordada nas aulas anteriores. Feedback sobre o Sumário desta aula. Quais são os sentidos? Quando os usamos passamos à ação. Verbos que indicam a ação, o experimentar os sentidos. Desafio de estar atento e meditar sobre o como viver com sentido usando os sentidos. Os alunos são convidados a fazer a experiência dos sentidos. Para isso, o professor convida os alunos a exercitar cada um dos cinco sentidos. Ao mesmo tempo que refletem sobre cada sentido, o professor cria uma metáfora entre os sentidos e a própria vida. A experiência dos sentidos numa vida com sentido.		02 min.	Registos no caderno diário. Atenção. Participação ativa e organizada. Cumprimento das tarefas propostas.

	Discernir a vocação como escuta de uma interpelação e resposta em liberdade.	<p>. A confiança que leva a aceitar a interpelação e a responder em liberdade;</p> <p>. O exemplo de Zaqueu: Lc 19, 1-10</p>	<p>Para cada sentido, existe uma ligação que o professor faz, juntamente com a participação dos alunos, entre um ou mais objetos associados aos sentidos, e o sentido da própria vida.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2Q7KdchHwyM.</p> <p>Sentido: Audição/Escutar Os alunos escutam um áudio com vários sons da natureza. Fazem-no de olhos fechados. Depois são convidados a fazer uma ressonância sobre o que escutaram. A Importância de escutar com o corpo todo.</p> <p>Sentido: Visão/ Ver São convidados dois alunos de forma voluntária, a olhar o número 6 ou 9, de perspetivas diferentes. Depois são convidados a olhar algumas imagens e a dizerem o que veem. O professor faz a ponte deste sentido para a vida. Ver para além do Olhar.</p> <p>Sentido: Tato/Tocar Passará pelas mãos dos alunos um peluche coração e uma folha de lixa para madeira. A experiência do tato desafia os alunos a dizer o que sentem.</p>	<p>Retroprojektor vídeo Computador</p> <p>Folha com o número em grande. Retroprojektor vídeo Computador</p> <p>Peluche em forma de coração. Duas folhas de lixa para madeira.</p>	<p>07 min.</p> <p>07 min.</p> <p>07 min.</p>	
--	--	--	---	---	--	--

			<p>Depois o professor fará a ponte deste sentido para a vida. Toco: a vida à flor da pele</p> <p>Sentido: Olfato/Cheirar Os alunos são convidados a cheirar um frasco de verniz, uma rosa de plástico e um perfume. Depois das ressonâncias dos alunos sobre a sua experiência, o professor faz a metáfora com o sentido para a vida deste sentido. Inspiro: fragâncias (emanação) da criação.</p> <p>Sentido: Paladar/Saborear São convidados dois alunos a saborear um pouco de mel e um pouco de limão. Fazem as ressonâncias sobre o sabor de ambos. O professor faz a metáfora deste sentido com o sentido da vida. Saboreio: mel e fel. Esta atividade terá ligação e aprofundamento na próxima aula que será de 90 minutos, em que os alunos farão um jogo intitulado “Mais além”.</p> <p>Explicação breve sobre as equipas e material. Formação de equipas de 3 elementos. Nome original da equipa. Baixar no smartphone a aplicação <i>qr code</i>.</p>	<p>Um frasco de verniz Uma rosa artificial. Um perfume.</p> <p>Quatro colheres. Um limão partido. Um frasco de mel.</p>	<p>07 min.</p> <p>07 min.</p> <p>03 min.</p>	
--	--	--	--	---	--	--

3.3.5. Aula 5 e 6 - À Procura do Sentido

Nesta quinta e sexta aula vou trabalhar as metas O: Amadurecer a sua responsabilidade perante a pessoa, a sociedade e o mundo; N: Promover o bem comum e o cuidado dos outros. Os conteúdos a desenvolver serão: as opções fundamentais e a coerência de vida: - Discernimento, responsabilidade; autoavaliação, compromisso; Dar sentido à vida: O perdão e a reconciliação. A diversidade de carismas.

A aula desenrola-se da seguinte maneira: Diálogo com os alunos explicando o desenvolvimento da atividade. É lhes proposta uma dinâmica a realizar em grupo e no espaço escolar.

Cada grupo terá um nome escolhido pelos alunos. Antes de saírem da sala, o grupo recebe um envelope com uma pista. Terá de decifrar a pista e ir ao local onde recebe outro envelope com um desafio e uma nova pista.

No total, são cinco locais com cinco tarefas (perguntas/respostas) que têm de realizar.

Os alunos são convidados a despertar os sentidos ao longo das tarefas.

No final, depois de realizadas as tarefas regressam à sala e apresentam as respostas, promovendo o diálogo. Faz-se a avaliação, vincando o que cada aluno leva de útil para a sua vida.

Planificação de Aula

Unidade Letiva: 6

Um Sentido para a Vida

Aula n.º 5 e 6/6

Ano: 10º | Turma: B e C

Data: 07/05/2018

Tempo previsto: 90 min

Metas de aprendizagem	Objetivos a atingir	Conteúdos a desenvolver	Estratégias de Ensino	Recursos	Tempo	Avaliação formativa
SUMÁRIO: À Procura do Sentido			Os alunos escrevem o sumário numa folha modelo, de registo dos sumários. No final da aula entregam essa folha.	Folha modelo de registo de sumários.		
O. Amadurecer a sua responsabilidade perante a pessoa, a comunidade e o mundo. N. Promover o bem comum e o cuidado dos outros	Compreender que há opções fundamentais na vida.	Opções fundamentais e coerência de vida: . Discernimento; . Responsabilidade; . Autoavaliação; . Compromisso	Diálogo com os alunos explicando o desenrolar da atividade. É proposto aos alunos uma dinâmica a realizar em grupo e no espaço escolar. Cada grupo terá um nome próprio de grupo, escolhido pelos alunos. Antes de saírem da sala, cada grupo receberá um envelope com uma pista. Terão de decifrar a pista e ir ao local onde receberão outro envelope com um desafio e uma nova pista. No total são cinco locais com cinco tarefas (perguntas/respostas) que terão de realizar. Os alunos são convidados a despertar os sentidos ao longo das tarefas.		15 min.	Registos no caderno diário. Trabalho em grupo Atenção.
	Verificar a importância da fidelidade às opções fundamentais na procura do sentido da vida.	Dar sentido à vida: . O perdão e a reconciliação. . A diversidade dos carismas			50 min.	Participação ativa e organizada.
	Desenvolver atitudes gratuitas e fundamentais, no dom de si, como construtoras de sentido.		No final, depois de realizadas as tarefas, terão que regressar à sala.		25 min.	Cumprimento das tarefas propostas.

			Serão apresentadas as respostas, por cada grupo. Será feita uma avaliação da atividade e haverá um diálogo com os alunos sobre aquilo que aprenderam nesta atividade.			
--	--	--	---	--	--	--

3.4. Avaliação da Prática Letiva

Neste capítulo faço uma avaliação descritiva da leção das seis aulas que abordaram este bloco do secundário, *Um Sentido para a Vida*. É importante avaliarmos pois é uma forma de tomarmos consciência do que se fez. Torna-se assim, uma oportunidade de melhorarmos o que correu menos bem e aperfeiçoarmos o que correu bem.

Cada vez que avaliamos, crescemos no conhecimento e preparamo-nos melhor para que os objetivos sejam atingidos.

3.4.1. Aula nº1- Um Sentido para a Vida

A aula começou, com uma dinâmica de apresentação e auscultação dos alunos, do que os deixa mais e menos felizes. Falei do tema da Unidade Letiva “Um Sentido para a vida”. Os alunos participaram com entusiasmo. Seguiu-se uma chuva de ideias, relativo às palavras: “Sentido”, “Vida” e “Felicidade”.

Depois, distribui-se um *post-it*, em forma de coração, a cada aluno, escrevendo, no *post-it*, uma das seguintes expressões: “Quero lá saber?”; “São todos iguais!”; “Se fosse eu a mandar!”; “Cada um que se arranje!”; “Vamos mudar isto tudo!”; “Nada faz sentido!”; seguidamente, elaboraram mentalmente (porque reparei que não tinham caderno) uma história, adicionando também, as ideias sobre as palavras “Sentido”; “Vida” e “Felicidade”. De uma forma livre e espontânea, os alunos, contaram a sua história, partilhando ideias sobre o sentido de uma vida feliz e ausência de felicidade. A meu ver, poderia ter havido mais ressonâncias. Talvez, eu não tivesse sido claro na exposição da atividade. O tempo foi escasso. Conclui a aula, com a apresentação de um vídeo, cujo tema era “Uma vida feliz em 3 minutos”. A turma revelou bastante maturidade, curiosidade em saber, e necessidade de mostrar os seus conhecimentos.

3.4.2. Aula nº2 - Viver o presente e projetar-se no futuro.

Vocação e sentido da vida

A Aula começou com a distribuição de uma folha para os alunos escreverem o sumário das aulas. Houve uma pequena partilha com os alunos, sobre o tema da aula anterior, e o sumário da lição de hoje, como uma introdução à matéria.

Os alunos visualizaram um vídeo sobre o sentido religiosa da vida que tem Deus como horizonte.

Como tarefa foi distribuído pelos alunos uma *checklist*, onde eles podem escrever os seus pedidos, isto é, aquilo que são os seus sonhos e projetos na vida. Houve um breve diálogo com os alunos. Apesar de estarem atentos ao vídeo e perceberem a mensagem, poderia ter privilegiado mais o diálogo em detrimento de um vídeo tão longo. No final da aula recolhi a folha de sumários dos alunos bem como a *checklist*.

Assim, na próxima aula, poderão ter estes elementos com eles. A aula iniciará com uma partilha sobre os projetos de vida de cada aluno através da *checklist* que elaboraram.

3.4.3. Aula nº3 - Vocação: Escuta, resposta em liberdade

A Aula começou com a distribuição de uma folha para os alunos escreverem o sumário. Entreguei a *checklist*, chamando antes pelo nome de cada aluno. Fizeram as ressonâncias sobre a *checklist*.

Foi interessante ver a repetição de pedidos como Paz, Amor, Felicidade, entre outros pedidos que revelam a sua maturidade, ao fazerem pedidos tão fortes e abrangentes.

Como o tema da aula é “Vocação: Escuta, resposta em liberdade, propus uma dinâmica de escuta de uma música. Enquanto escutavam, os alunos, em equipas de dois e três, tiravam de um tubo, que lhes foi entregue, a letra da música recortada.

Cada equipa precisava, simultaneamente, de escutar, colocar a letra por ordem e segurar no papel, o que exige espírito de equipa, atenção, escuta e estratégia. Foram poucas as ressonâncias, mas boas. Visualizaram três vídeos.

No final de cada um, uma partilha. Apesar de não serem grandes, a meu ver, talvez com dois, o debate tivesse maior discussão. Mesmo assim, a mensagem chegou aos alunos, graças às várias dinâmicas conseguiram estar atentos, participativos e apreenderam os objetivos propostos.

3.4.4. Aula nº4 - Experimentar viver com sentido (s)

Depois de entrar na sala e de se acomodarem, o docente pediu a um aluno que escrevesse no quadro o sumário: Experimentar viver com sentido (s). Os alunos escreveram o sumário numa folha modelo, que o professor distribuiu por cada um deles. Fez-se uma breve ressonância sobre a matéria abordada na aula anterior. De seguida, os alunos foram desafiados a fazer *feedback* sobre o sumário desta aula.

Em duas colunas colocaram-se os nomes dos sentidos e o verbo que exprime a ação de cada um. Os alunos foram convidados a fazer uma breve experiência dos sentidos, passando e parando em cada um deles, reconhecendo o valor de cada um na sua vida, para viver com mais intensidade.

Escutaram um áudio com vários sons da natureza, com olhos fechados. Depois, foram convidados a fazer uma ressonância sobre o que escutaram, ligando a escuta à importância de escutar com o corpo todo.

No sentido da visão, dois alunos foram desafiados, a olhar o número 6 ou 9, de perspetivas diferentes. Ambos, embora perto um do outro, frente a frente, viam números diferentes. Depois desta experiência, o docente projetou algumas imagens no quadro e perguntou aos alunos o que viam. As perspetivas foram diversificadas. Depois de focar este sentido, fiz a ponte com a sua utilização, no dia a dia - a necessidade de vermos para além do olhar.

No sentido: Tato/Tocar passou pelas mãos dos alunos um peluche coração e uma folha de lixa para madeira. A experiência do tato desafiou os alunos a dizerem o que sentem.

Fiz a ligação deste sentido com a vida. Os alunos participaram positivamente, e as ressonâncias foram para além das minhas expectativas.

No sentido Olfato/Cheirar os alunos foram convidados a cheirar um frasco de verniz, uma rosa de plástico e um perfume. O cheiro do verniz foi desagradável. O do perfume provocou um alegre sentimento, o da rosa de plástico foi uma desilusão, pois, para além do sentido do olfato, antes a visão contemplou este objeto e associou-o a um agradável cheiro. Contudo, na realidade, o cheiro da rosa era a plástico. Ligando com a vida, cada aluno foi fazendo *feedback* daquilo que dá odor bom à vida, falando da amizade e da família,

No sentido: Paladar/ Saborear foram convidados dois alunos a saborear um pouco de mel e um pouco de limão. O amargo e o doce provocaram sensações diferentes. Uns suportam e até gostam de algo mais amargo, embora o doce reúna mais adeptos. A vida comparada a

estes sabores, pode ser, no entender dos alunos vivida aproveitando quando corre bem, e suportando o sabor amargo, o sentir difícil e de sacrifício, que tantas vezes ela nos provoca.

Esta experiência, tal como as anteriores, poderiam ser mais prolongadas. Numa outra oportunidade de planificação desta unidade letiva, seria interessante usar mais tempo para explorar cada sentido e sua importância na vida.

3.4.5. Aula nº 5/6 - À Procura do Sentido

À hora prevista os alunos reuniram-se na sala de aula, onde, depois de escreverem o sumário, expliquei o desenrolar da atividade. Foi proposto aos alunos uma dinâmica a realizar em grupo e no espaço escolar. Cada grupo escolheu um nome.

Antes de saírem da sala, cada grupo recebeu um envelope com uma pista.

Teriam de decifrar a pista e ir ao local onde receberiam outro envelope com um desafio e uma nova pista.

No total são cinco locais com cinco tarefas (perguntas/respostas) para realizar.

Os alunos foram convidados a despertar os sentidos ao longo das tarefas.

No final, regressaram à sala. Foram apresentadas as respostas, por cada grupo. Foi feita uma avaliação e houve um diálogo com os alunos sobre aquilo que retiveram nesta atividade.

Todos participaram com entusiasmo; gostaram de trabalhar em grupo e de interagir, no espaço escolar, com os colegas e funcionários. Foi para eles uma oportunidade muito rica de crescimento. No final da atividade propuseram a realização, nos mesmos moldes, da atividade, num outro espaço.

CONCLUSÃO

A vida sente-se cada vez mais como um aglomerado de coisas e mais coisas que, na vivência rotineira, absorvem o ser humano e o levam a um cansaço esgotante, na consciência deformada do sem sentido da vida.

A disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica, vem refrescar a vida. Vem dar um *jugo suave e uma carga leve* aos alunos que desejam viver a vida na sua autenticidade.

Cada vez que leciono, fico mais convicto de que a formação integral, que esta disciplina vem oferecer, dá mais alento aos jovens. Não é uma perda de tempo! Apesar de cronologicamente, os alunos optarem por ter esta disciplina ou então não ter nada, aqui a opção é contraditória.

Felizmente, pude constatar, ao longo da Prática de Ensino Supervisionada, que a alegria do saber, era intrínseca a estes alunos.

As solicitações do mundo de hoje são muitas. Estamos constantemente a optar. Por isso, cada vez mais, precisamos de optar bem.

O desafio lançado de *Experimentar viver com sentido (s)*, obteve um crescendo, no que diz respeito, à participação e interesse na temática.

Muitas questões se levantam nestas idades. As respostas têm de ser bem fundamentadas, bem enraizadas, para que, as escolhas não *as levem o vento*.

No decorrer do trabalho fui tirando algumas conclusões relativas à importância deste tema. Após a lecionação, posso dizer que é um tema, de tal importância, que exige um aprofundamento maior. Numa outra oportunidade que tenha, planearei, com mais tempo e mais profundidade, a experiência de cada um dos sentidos e a sua importância no discernimento das escolhas para uma vida feliz.

A interligação criada nas aulas das componentes teórico-práticas, provocou nos alunos um especial interesse pelos conteúdos. As questões lançadas por eles e o desejo de obter respostas, revelaram querer crescer e tornarem-se adultos na sua forma de pensar e agir, atingindo maturidade necessária à realização do sentido da sua vida.

Sei que cada um deles, vai sentir de forma diferente a vida, depois desta aprendizagem. Muito do que lhes passava indiferente, agora vão captar com outra atenção. Vão ponderar mais cada passo. Vão ter mais tempo para dar tempo às suas escolhas.

Findo este trabalho, posso concluir que novos horizontes se rasgam, mais responsabilidade na lecionação, mais desafios a trabalhar para que, através dos sinais dos tempos, os alunos de hoje, possam crescer nos vários campos de formação, e constituir uma sociedade presente e futura, alicerçada no valor primordial de uma vida com sentido.

BIBLIOGRAFIA

1. Fontes

Bíblia Sagrada. Fátima: Difusora Bíblica, 2010.

2. Documentos do Magistério da Igreja

Catecismo da Igreja Católica. Coimbra: Gráfica de Coimbra, 1999.

João XXIII. Encíclica Social, *Pacem in Terris*. Lisboa: Edições Paulistas, 1990.

João Paulo II. Carta Apostólica, *No Início do Novo Milénio*. Lisboa: Paulinas, 2001.

Francisco. Carta Encíclica, *Laudato Si*. Lisboa: Paulus Editora, 2015.

3. Bibliografia complementar

Abrantes, Pedro. *Os sentidos da Escola*. Oeiras: Celta Editora, 2003.

Alex Pattakos, Elaine Dundon. *Prisioneiros dos nossos pensamentos*, Descobrir um sentido em todos os momentos da vida e libertar a grande força motivadora do ser humano. Lousada: Bookout, 2018.

Almeida, Nuno Manuel Santos. *Busca de sentido da vida e reconciliação cristã*, Leitura teológica do pensamento de Viktor Frankl. Braga: empresa do Diário do Minho, Lda., 2017.

Arendt, Hannah. *A condição humana*. Lisboa: Relógio D'Água, 2001.

Benitez, Laureano. *Educar e aprender com valores, 1ª edição*. Madrid: Bookout, 2014.

Borges, Anselmo. *Corpo e Transcendência*. Porto: Fundação Eng. António de Almeida, 2003.

Couto. Mia, *Contos do nascer da terra*. 11ª edição. Alfragide: Editorial Caminho, 2017.

Dias, Manuel Rito. *Cânticos da mãe terra*. 1ª edição. Lisboa: Difusora Bíblica, 2011.

Faria, Daniel. *Poesia*. 1ª edição. Vila Nova de Famalicão: Quasi, 2003.

Félix de Carvalho, Joaquim. *Transparências, Jovens e a arte de discernir*. Prior-Velho: Paulinas, 2017.

Francisco, papa. *A felicidade nesta vida*. (Alfragide: D. Quixote, 2017).

Frankl, Viktor E.. *O Homem em Busca de Um Sentido*. Lua de papel, 2012.

Guillebeau, Chris, *A Arte do Inconformismo*. Pergaminho, 2011.

Hemingway, Ernest. *Por quem os sinos dobram*. Lisboa: Livros do Brasil, 2003.

Junqueiro, Guerra. *Os Simples*. Editora Ulisseia, 2000.

Lipovetsky, Gilles e Serroy, Jean. *A Cultura-Mundo, resposta a uma sociedade desorientada*. Lisboa: edições 70, 2017.

Lipovetsky, Gilles. *Da leveza para uma civilização do Ligeiro*. Lisboa: edições 70, 2016.

Martos, Juan Carlos. *Não deixemos que nos roubem a esperança!*, *Ecos da Evangelii gaudium para a animação vocacional*. Prior-Velho: Paulinas, 2015.

Mendonça, Tolentino. *Nenhum Caminho será Longo*. 3ª edição. Prior-Velho: Paulinas, 2012.

Mendonça, Tolentino. *O Pequeno caminho das grandes perguntas*. Lisboa: Quetzal, 2017.

Monteiro, Alina Torres. *Os sentidos espirituais no comentário ao Cântico dos Cânticos de Orígenes*. Lisboa: Universidade Católica Editora, 2004.

Otto, Rudolf. *O Sagrado*. Lisboa: Edições 70.

Peck, Scott M..*O Caminho menos percorrido*. Cascais: Sinais de Fogo, 2003.

Pedrosa de Lima, Maria Luísa. *Nós e os outros, o poder dos laços sociais*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2018.

Peter, Ricardo. *Respeita os teus limites*, Fundamentos Filosóficos da Terapia da Imperfeição. Apelação: Paulus, 1999.

Pinto de Magalhães, Vasco. *a sabedoria do tempo, Só avança quem descansa*. Coimbra: Edições Tenacitas, 2012.

Pinto de Magalhães, Vasco. *O Olhar e o Ver, À procura do lado construtivo da vida e do por dentro de todas as coisas*. Coimbra: edições Tenacitas, 2007.

Polaino, Aquilino, *Aprender a Escutar, a necessidade vital de comunicarmos*. Lisboa: Diel, 2009.

Quoist, Michel. *Construir o Homem*. 2ª edição. Paulus, 2001.

Rojas, Henrique. *O Sonho de Viver*, instruções à navegação rumo à felicidade. Coimbra: Gráfica de Coimbra, 2002.

Rowling, J.K..*Uma vida muito boa*. Lisboa: Editorial Presença, 2017.

Trott, Dave.*Um +um =três, masterclass de pensamento criativo*, 1ª edição. Pergaminho, 2016.

Saint-Exupéry, Antoine. *O Príncipezinho*, 20ª edição. Lisboa: Editorial Presença, 2018.

Sharma, Robin. *O monge que vendeu o seu Ferrari*. 9ª edição. Pergaminho, 2012.

Singer, Peter. A ética da globalização, *Um só mundo*. Lisboa: Gradiva, 2004.

Varanda, Isabel. *Na noite mora a promessa*. Prior Velho: Paulinas editoras, 2014.

Vernon, Mark. *iPlatão*, compreender melhor o século XXI através do pensamento dos grandes filósofos clássicos. 1ª edição. Lisboa: Clube do Autor, 2018.

Vieira, Manuel. *Emoções e Felicidade*. Lisboa: Editorial Logos, 1964.

4. Sitigrafia

Bíblia On-line- Capuchinhos http://www.capuchinhos.org/biblia/index.php/Ecl_3 (consultado a 28 de março 2018).

Francisco, papa, mensagem para o dia mundial da paz, 2015.
http://w2.vatican.va/content/francesco/pt/messages/peace/documents/papa-francesco_20141208_messaggio-xlvi-giornata-mondiale-pace-2015.html
(consultado a 28 de março de 2018).

Diário da República Portuguesa, in:

http://www.aecm-diogarcia.pt/images/estatuto_aluno/estatuto_aluno.pdf (consultado a 30 de maio de 2018)

Conferência Episcopal Portuguesa. [http://www.conferenciaepiscopal.pt/v1/educacao-direito-e-dever-missao-nobre-ao-servico-de-todos/?highlight=educação](http://www.conferenciaepiscopal.pt/v1/educacao-direito-e-dever-missao-nobre-ao-servico-de-todos/?highlight=educa%C3%A7%C3%A3o) (acedido a 12 de junho 2018)

ANEXOS

Aula 1



Fig. 1 Novelo de lã



Fig. 2 Dinâmica de apresentação

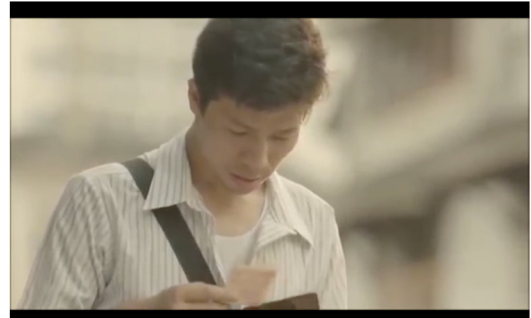




fig. 3 o sentido da vida em 3 minutos

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=zEUqKVyzEHE>

Aula 2

UL 6: Um Sentido para a Vida

Nome: _____. Ano: _____.

Turma: _____.

Aula nº ____.

Data: ____/____/____.

Sumário:

Aula nº ____.

Data: ____/____/____.

Sumário:

Aula nº ____.

Data: ____/____/____.

Sumário:

Aula nº ____.

Data: ____/____/____.

Sumário:

Aula nº ____.

Data: ____/____/____.

Sumário:

Aula nº ____.

Data: ____/____/____.

Sumário:

Fig. 4 folha modelo de Sumários





fig. 5 Bart fala com Deus

link do vídeo:

<https://tvuol.uol.com.br/video/os-simpsons--2-temporada-ep-1-a-prova-final-0402CD1B3260D8915326>

Checklist
Face to Face

Nome: _____

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

fig. 6 Checklist - pedidos a fazer

Aula 3

PALAVRAS (OLHAR O INFINITO)

Hey! Juro que eu vou
Seguir a tua voz
Até onde for capaz.
Hey! Chama por mim assim,
Quero saber quem és tu,
Essa luz no caminhar...
Tu já és verdade em mim!
Paraíso nos meus sonhos,
Razão para existir em ti.
Tu és o norte, o meu sul,
Um olhar ao infinito
Que me leva a sorrir assim. (bis)
Hey! O que dizes eu sei
Com mais certeza fiquei
E acabei por te encontrar.
Hey! Não te afastes assim,
Fica perto de mim,
Seremos dois a caminhar.

Fig. 7 letra da música.

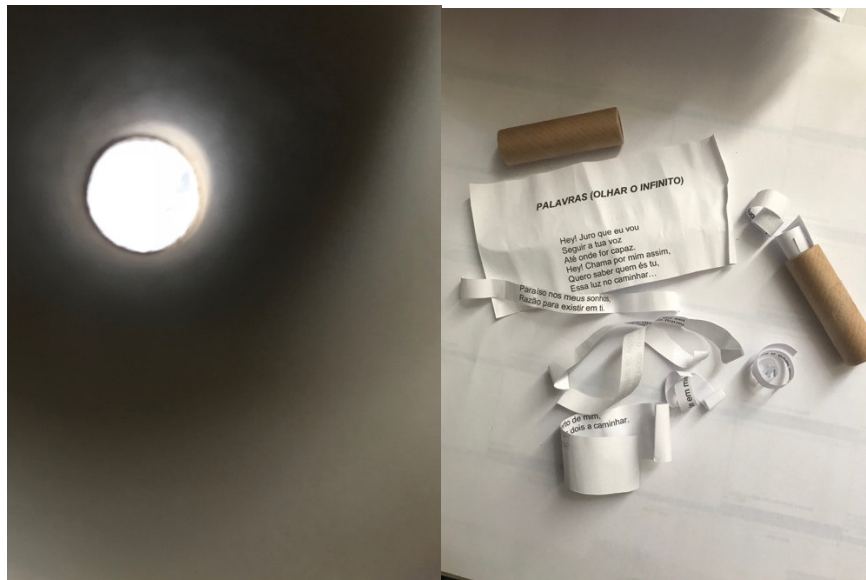


Fig. 8 e 9 Letra enroscada num tubo para olhar ao infinito





Fig. 10 Vocação 1

<https://www.youtube.com/watch?v=6NTqdQmIWn4&index=7&list=RDSBDJ1Cj9s8w>



Fig. 11 Vocação 2









Fig. 12 Vocações 3

<https://www.youtube.com/watch?v=2B2nWFe4scw>



















Fig. 13 Vocação 4

<https://www.youtube.com/watch?v=SvELw0PNbw8>

Aula 4



Fig. 14 Áudio Sons da Natureza

<https://www.youtube.com/watch?v=2Q7KdchHwyM>

6

Fig. 15 seis ou nove?!

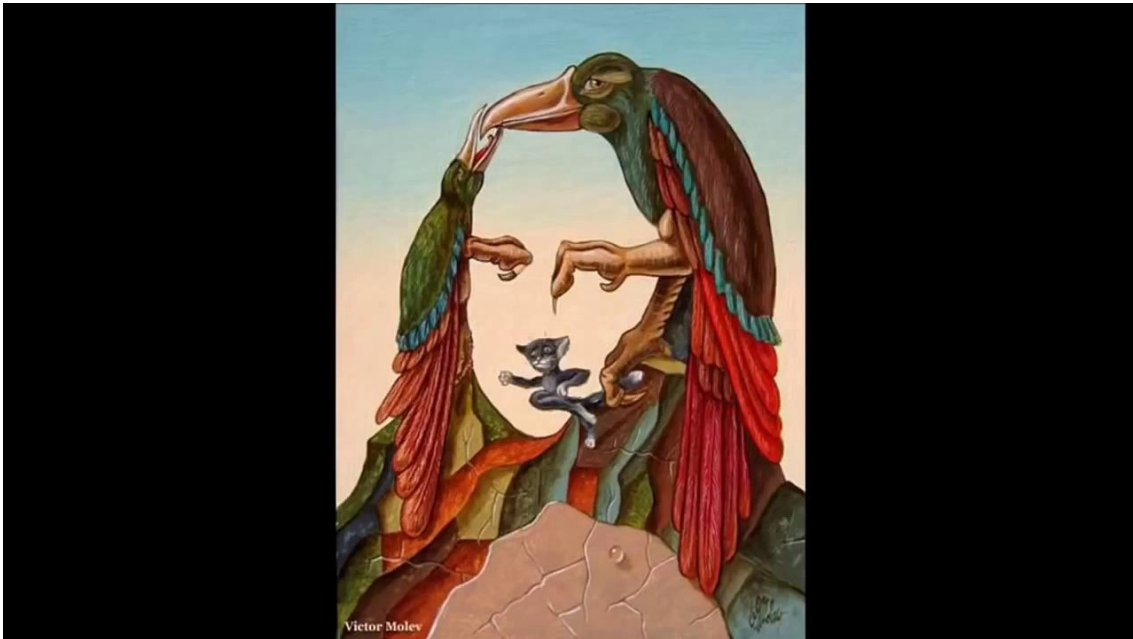


Fig. 16 Gioconda?!



Fig. 17



Fig. 18 Coração de peluche



Fig. 19 Lixa para madeira



Fig. 22 limão partido.

Fig. 23 indicações



ESCUTA ≠ OUVIR



SABOREIA A VIDA



VÊ + ALÉM



PERFUMA A VIDA



SENTE A TERRA



Bem-vindo a este desafio: **Um sentido para a vida!**

Aqui podes ir mais além.

Tens tudo para encontrares o sentido. Lembra-te que tens sentidos!

O Trabalho em equipa é fundamental.

Uma boa dose de diálogo e paciência pode ajudar a teres êxito.

- Para ires “Mais além” precisas de completar cada etapa de cada desafio que te é proposto.
- Cada resposta vale 10 pontos.
- Cada foto que tirares de acordo com o desafio vale 5 pontos.

As fotos devem ser enviadas para o email:
umsentidoparaavida2@gmail.com com a indicação do nome da equipa.

- Cada equipa sai com um intervalo de tempo de 1 minuto.

I PISTA

Para o primeiro desafio adivinhar vais ter de Escutar! Para começar vais ter de entrar! Vai até à entrada da escola e usa a **palavra mágica** com a pessoa que está à entrada. Ela vai dar-te um envelope com o desafio e a pista seguinte! Presta atenção! É preciso Escutar com o corpo todo!

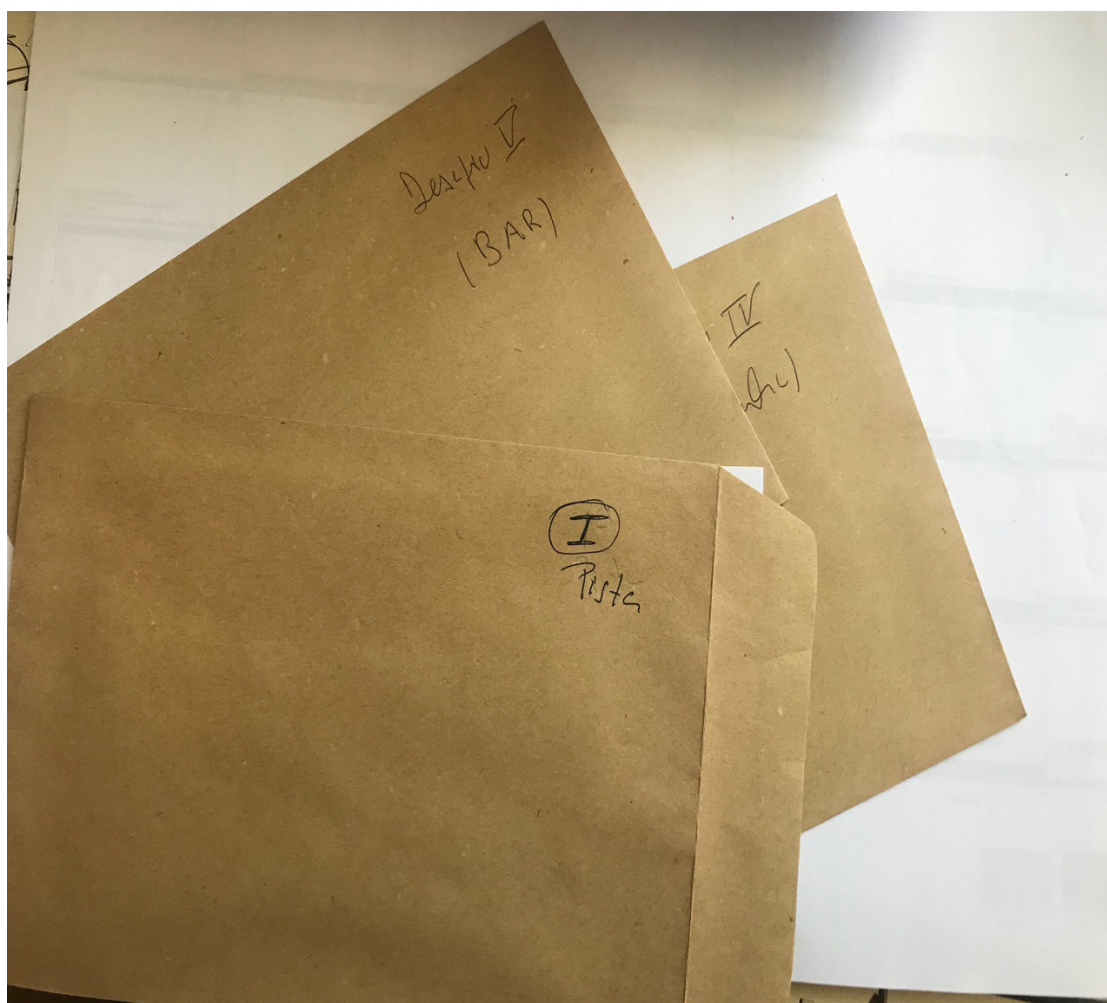


Fig. 24 envelopes a informação e as pistas

DESAFIO 1

Escuta a música da Mafalda Veiga e completa a seguinte frase: “a vida (...) é feita **em cada entrega alucinada**”

Leitura de Qrcode

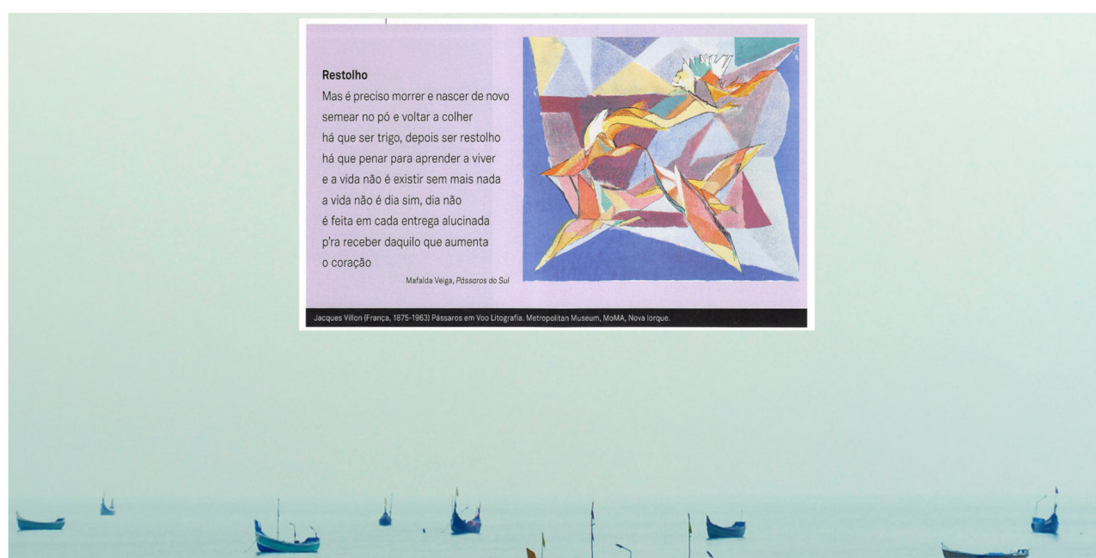


Fig. 25 Letra da música Restolho.

II PISTA

Para o próximo desafio fazeres, o melhor mesmo é leres! Não olhes só, mas procura saber mais! A tua pista estará à tua espera. Pergunta à pessoa que guarda as leituras e ela te ajudará a **Ver** melhor!

DESAFIO II

Agora que encontraste o envelope responde à pergunta:

Porque é que Zaqueu subiu a um Sicómoro?

Para ver Jesus

Leitura de Qrcode



O exemplo e a radicalidade de Zaqueu

"Tendo entrado em Jericó, Jesus atravessava a cidade. Viviam ali um homem rico, chamado Zaqueu, que era chefe de cobradores de impostos. Procurava ver Jesus e não podia, por causa da multidão, pois era de pequena estatura. Correndo à frente, subiu a um sicômoro para o ver, porque Ele devia passar por ali. Quando chegou àquele local, Jesus levantou os olhos e disse-lhe:

«Zaqueu, desce depressa, pois hoje tenho de ficar em tua casa.»

Ele desceu imediatamente e acolheu Jesus, cheio de alegria. Ao verem aquilo, murmuravam todos entre si, dizendo que tinha ido hospedar-se em casa de um pecador. Zaqueu, de pé, disse ao Senhor:

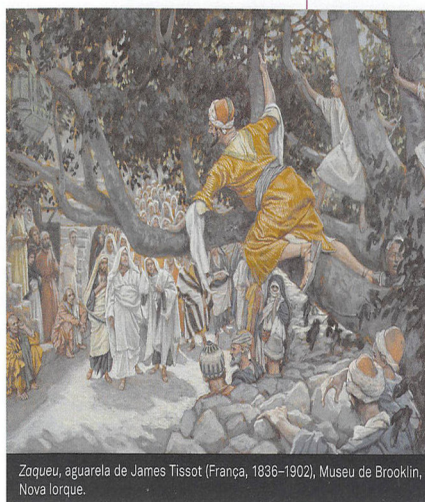
«Senhor, vou dar metade dos meus bens aos pobres e, se defraudei alguém em qualquer coisa, vou restituir-lhe quatro vezes mais.»

Jesus disse-lhe: «Hoje veio a salvação a esta casa, por este ser também filho de Abraão; pois, o Filho do Homem veio procurar e salvar o que estava perdido.»"

Lc 19,1-10

O diálogo de Jesus com Zaqueu reveste-se das cores da interpelação, da sede de procura e do encontro libertador e promotor de sentido. Zaqueu pertence ao grupo dos detestáveis pelo povo. Vive à custa da desonestidade. A presença de Jesus inquieta-o ao ponto de o "querer ver". O convite de Jesus desconcerta-o, mas, ao descer da árvore, abre-se um novo caminho: o caminho do encontro de si com a verdade e com a alegria. A salvação que entrou naquele coração foi a possibilidade de saldar os passos mal andados e abraçar a radicalidade de uma vida assente no valor da honestidade.

Zaqueu (no qual todos nos identificamos... cada um à sua maneira) tinha como grande opção de vida enriquecer sem olhar a critérios éticos. Após aquele "desce" na inquietude do que irá acontecer vê-se confrontado com o imperativo "tenho de ficar em tua casa". É o expor-se, é o dar a conhecer àquele homem bom as suas trapalhadas financeiras e as suas misérias éticas. Aceita a provocação e, ao saber-se olhado como pessoa, o seu agir muda de rumo. A partir de agora a sua opção fundamental é viver de acordo com a verdade: reparar o seu agir com justiça. Continuará a ser olhado com desconfiança e a ser o "não amado" por exercer uma profissão mal-afamada, mas sabe-se envolvido na salvação que lhe foi trazida por aquele encontro transformador. A sua vida ganhou um outro sabor... passou a ter sentido.



Zaqueu, aguarela de James Tissot (França, 1836-1902), Museu de Brooklyn, Nova Iorque.

Fig. 25 Zaqueu

III PISTA

Agora que escutaste e já vês melhor, talvez seja preciso saber mesmo onde pões os pés.

O local é o ideal para correr e saltar, mas a cada exercício é uma regra para o corpo ajudar.

Além da mente sã, também é salutar um corpo sã. Até onde os teus pés te levarem... quando lá chegarem! **Tira uma *selfie* com o funcionário** e vais resolver o próximo itinerário.

DESAFIO III

Ser sensível à vida é estar desperto para o que nos rodeia.

Já sentiste verdadeiramente a vida à flor da pele?!

Um dos elementos do grupo descalça-se e coloca o pé na caixa com terra.

Um outro elemento do grupo tira uma fotografia.

Completa

O Desafio do texto de Carlos Schmitt é viveres

"Na abundância de todos os bens que Deus te deu"

Leitura de Qrcode



ESCUTAR VER TOCAR SABOREAR CHEIRAR

"Autodeterminação"

Procura saber com clareza o que é que queres. Define as tuas opções. Cultiva uma vontade resoluta que não te deixará nunca desistir dos teus objetivos. Mesmo se a caminhada for difícil e o poço estiver longe... prossegue!

Autodeterminando-te sentirás que vais chegar. Estarás mais seguro. Mais confiante. Mais decidido.

Sentirás as tuas energias revitalizadas pelo infinito poder da tua mente, ativada pela determinação dos teus objetivos, pela decisão de alcançar o teu ideal, pela convicção de chegar à tua meta, custe o que custar!

Sente-te agora dono da tua vida. Tem-na nas tuas mãos. É tua! Foi a ti que Deus a deu. Não permitas que os outros resolvam por ti, que os outros moldem as tuas ideias. Sistema algum, TV alguma, partido algum vai pensar por ti!

Pensa mesmo! Decide mesmo! Atua mesmo!

Autodetermina a tua vida e conserta o avião para um fantástico voo: sai do deserto em que estás e vive na abundância! Na abundância de todos os bens que Deus te deu!"

Carlos Schmitt

Fig. 26 Sentir a terra através dos dons que temos



Fig. 27 Sentir a terra



Fig. 28 e 29 alunos a tocar na terra

Descreve dois sentimentos ao sentir a terra nos pés

IV PISTA

Entre o doce e o amargo vais ter de provar, vai ter ao local onde se deve confeccionar.

Pergunta pela chefe e pede-lhe o que tem para saborear?

DESAFIO IV

Prova os vários sabores e descreve o paladar.

O colega terá que ajudar e o outro uma fotografia tirar.

Saboroso e amargo no rosto queremos decifrar!

Não te esqueças de uma resposta dar!



Fig. 31 compotas e café aguado.



Fig. 32. Paladar da compota.



Fig. 33 Paladar das compotas

O que é a encruzilhada?

Leitura de Qrcode



ESCUTAR

VER

TOCAR

SABOREAR

CHEIRAR

Testemunho

Exemplo paradigmático é, no século XX, o de **Óscar Romero**, bispo de San Salvador, que foi assassinado no dia 24 de março de 1980 por não ter silenciado a denúncia profética da repressão de que era vítima o seu povo.

Óscar Romero nasceu em 1917, em Cidade Barrios. Foi arcebispo de San Salvador e reconhecido pelo seu empenho na defesa dos direitos humanos e pela sua opção pelos pobres.

Na homília de 23 de março de 1980, Óscar Romero dirige-se explicitamente aos homens do exército, da Guarda Nacional e da Polícia: "Frente à ordem de matar seus irmãos deve prevalecer a Lei de Deus, que afirma: **NÃO MATARÁS!** Ninguém deve obedecer a uma lei imoral (...). Em favor deste povo sofrido, cujos gritos sobem ao céu de maneira sempre mais numerosa, suplico-vos, peço-vos, ordeno-vos em nome de Deus: cesse a repressão".

No dia seguinte foi assassinado.

D. Óscar Romero foi beatificado em 23 de maio de 2015 e reconhecido como mártir da Igreja.



Oscar Romero (1917-1980)

Ser coerente com os seus princípios até às últimas consequências, mesmo em situações dramáticas, é a atitude natural de quem é sempre coerente nas situações banais do quotidiano. Com efeito, se existe na nossa sociedade — na dita pós-modernidade — uma crise de valores, esta tem fundamentalmente a ver com a dificuldade que temos em distinguir os valores absolutos dos valores relativos e com o modo como relativizamos o que é absoluto e absolutizamos o que é relativo.

Como Óscar Romero, cada ser humano que pondera conscientemente as suas opções e age de acordo com princípios universais, assume a sua condição de peregrino sobre a encruzilhada, certo de que o caminho que escolher é implicativo e terá consequências.

A encruzilhada é a realidade existencial em que cada pessoa é chamada a participar livremente — com tudo o que essa liberdade implica — na sua história pessoal e a encontrar um sentido.

A encruzilhada é a realidade existencial em que cada pessoa é chamada a participar livremente — com tudo o que essa liberdade implica — na sua história pessoal e a encontrar um sentido.

V Pista

Ao último desafio o grupo está a chegar, mas para isso terá de abraçar, nada melhor que no bar festejar!

Pede um envelope para o jogo acabar!

DESAFIO V

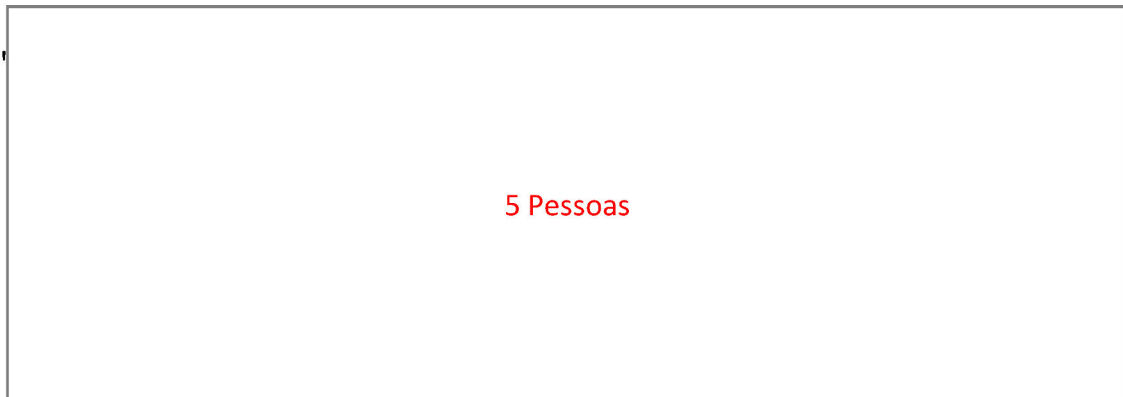
Contempla o quadro do filho e do Pai.

Completa

Leitura de Qrcode



Fig. 34 Regresso do Filho Pródigo (Nicolay Losev 1855-1918 Museu Nacional da Bielorrússia)



Quantas pessoas estão no quadro.

Dá o mesmo número de abraços e perfuma o ambiente com o odor do Amor!

Depois sorri com um **v** de vitória para a foto!

Um Sentido para a vida- UL 6 - 10ºano										
Quadro de resultados e Pontuações										
Nomes da equipa	Resposta 1	Resposta 2	Resposta 3	foto	foto	Resposta 4	foto	Resposta 5	foto	total pontos
<u>Os Verdadeiros</u>										0
José Henrique										
Hugo Quarteu										
Gonçalo Pereira										
<u>Raninani</u>										0
Márcia										
Inês										
Ana										
Pinto										0
<u>Powerpuff girls</u>										
Adriana Neves										
Adriana Moraes										
Sofia										0
<u>Retornados</u>										
Ivan										
Bruna										
Ana Luís										0
Rita										
<u>Chanel</u>										
Maria										
Inês										
Marisa										
Daniela										0
<u>The power Gang</u>										
Sara										
Ariana										
Diogo										

Fig. 35 Quadro de avaliação da atividade



Fig. 36 Site elaborado para esta Unidade Letiva:
<https://umsentidoparaavida.wixsite.com/umsentidoparavida>